

5月 ほけんだより

令和3年4月30日 No.4 尾道市立高見小学校 保健室

新しい学年になってひと月がすぎようとしています。新しい環境でワクワクドキドキが続いたことと思います。ゴールデンウィーク明けには、いよいよ運動会に向けての練習が始まります。疲れが出てきて、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時です。連休や土日のお休みに、しっかり心と体をリフレッシュして5月も元気に過ごしてくださいね。



朝の生活習慣を見直して

運動会に元気で安全に参加しよう!

※「はい」か「いいえ」に○をしてね。

- ① すいみんは大事なので早めにて、6時30分くらいには起きています。



はい
いいえ

- ③ 朝も軽い力でこきざみに歯みがきをしている。



はい
いいえ

- ② 朝ごはんは1日がんばるエネルギーなのでバランスよくしっかり食べている。



はい
いいえ

- ④ 毎朝、うんちが出るようにトイレタイムをとっている。



はい
いいえ

★朝は元気を出すために、できることがたくさんあります。

朝日を浴びて脳を自覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり、朝、うんちを出すのも大切です。1時間前から脳がしっかり働くように、そして、朝の時間にゆとりを持って①～④ができるように、夜は早めにて、6時30分くらいまでには起きるようにしましょう。

夏だけじゃない! 春の熱中症に注意!

熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも起こることがあります。

春の熱中症の原因には、春の暖かさによる体の急な気温の上昇に慣れていないことや

感染対策のためマスクをしていることで、のどのかわきを感じにくいことなどがあります。春の

熱中症を予防するために、大きめの水とうを準備して、こまめに水分をとりましょう。

●体の中の水の役割●

- ②汗を出して
体温を一定に保つ。

- ③体の中で必要でなくなったものを尿として体の外へ出す。



- ①酸素や栄養を

全身に運ぶ。

体重の70%は
水分でできています!

保護者の皆様へ

※定期健康診断の結果のお知らせについて

学校で行う健康診断は、健康上問題があるか、病気の疑いがあるかという視点で選び出すスクリーニング(選別)を目的にしているものであり、結果でお知らせしたものが確定された診断名ということではありません。定期健康診断の結果、再検査が必要・疾病の疑いがあると思われる場合に結果通知のお知らせを渡します。用紙を持ち帰りましたら、医療機関で診察を受けられ、返信票を学校に提出してください。すでに、かかりつけ医や専門医に診て頂いている場合には、その旨をお知らせください。

※視力検査、色覚検査(希望者のみ実施)、歯科健診は、全員に結果を配布します。

※内科健診について(4・5・6年生女子)

内科健診では、結核・運動器・脊柱側弯症健診も併せて行います。脊柱側弯症健診は、上半身裸で行うため、4年生以上の女子児童についてはプール用のバスタオルを各自持参して使用します。5月6日に4・6年生、5月27日に5年生を予定しております。ご家庭で短めの(腰くらいまでの長さのもの)プール用バスタオルの用意をお願いします。ご家庭にない場合は、保健室に予備がありますので、貸し出すこともできます。お困りの際は、保健室までご連絡ください。