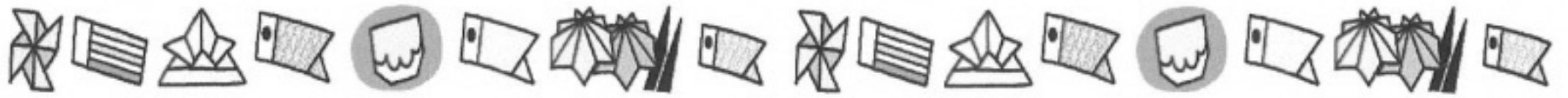




令和5年5月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい人間関係や環境に慣れてきたと同時に、疲れもたまってくる頃です。ゴールデンウィークはゆったりして、心と体を休めてあげましょう。これからは気温や湿度が上昇し、熱中症も心配される時期となります。感染症対策と両立を図りながら、体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう。



健康診断・忘れずにね。



4月から定期健康診断を行っています。

5月からは、学校医の健康診断が始まります。準備を整え、万全の体調で受けることができるようご協力をお願いします。

5月の健康診断スケジュール

検査・検診名	実施日	該当学年	お願い
尿検査2次	9日(火)	対象者	対象者には8日に検査キットを配付します。9時までに提出してください。
スコリオ検診	9日(火)	5年	背中に髪の毛がかからないようにしましょう。
内科検診	11日(木)	4-2、5年、ひまわり・たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 体を清潔にしておきましょう 運動器検診調査票において、ご家庭での1次検査に加え、学校での2次検査でもチェックがあったお子さんは、学校医の3次検査を受けます。
	12日(金)	1年、3-1、3-3	
	30日(火)	4-1、4-3、6年	
	6月2日(金)	2年、3-2	
眼科検診	17日(水)	2年、3年、4年、ひまわり・たんぽぽ	髪の毛が目にかぶさらないようにしてください。
	24日(水)	1年、5年、6年	
耳鼻咽喉科検診	22日(月)	3年対象者	耳を清潔にしておきましょう。

お知らせをもらったら、医療機関へ



検診が終了したものをから随時、治療勧告書を配付します。用紙を持って早めに医療機関を受診していただき、治療が終わりましたら治療済報告の用紙を学校へ提出してください。※視力検査の結果は、眼科検診が終わり次第お知らせします。



◎春の今から始めよう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

まだまだマスクを手放せない日常が続きます。しかし、マスクをしていると、ついつい水分補給を忘れてしまい、水分不足に陥ることがあります。例年以上に早くから熱中症対策を行い、この夏を元気に過ごすための準備をしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう ～ 熱中症予防のために ～

- 調節しやすく、涼しい服装を心がけましょう。
- 水筒を持参し、水分をこまめにとりましょう。
(塩分補給のできるスポーツ飲料を持参していただいても、構いません)
- 日かげを利用し、こまめに休憩をとりましょう。
- 毎朝と運動の前には、体調を確認(健康観察)しましょう。

うんどう のぞ ふく そう 運動に望ましい服装

運動に望ましい服装は、うすくて風通しがよく、あせを吸う素材のものです。剣道の防具など風通しの悪い服を着ていると、熱がにげにくく、体温が上しょうるので要注意です。休けい中は防具をゆるめて、熱をにがすようにしましょう。

日差しが強い場合は、必要に応じてぼうしをかぶって、日差しからの熱を防ぎましょう。紫外線対策として日焼け止めクリームもつけるとよいでしょう。また、気温やしつ度が高い場合は、無理をせず運動をひかえることも大切です。



今の時期から暑さに体を慣らすことも大切です。軽く汗をかき運動から始めましょう。



いつもいっしょに。ハンカチ・ティッシュ

保健室でけがの対応をしていると、ハンカチを持っていなかったり、教室に置きっぱなしにしたりしている子どもたちが多くみられます。ハンカチ・ティッシュは、手をふくだけでなく、汗をふく、けがの手当てをする、また火事の際に口を覆うなど緊急の時に使うものでもあります。

毎日清潔なハンカチを持っていることができるよう、ご家庭でもお声かけください。

たいそうふく きが
体操服に着替えたら、ハンカチはハーフパンツに入れかえよう!



学校では、5月から保健委員会の活動として、ハンカチ・ティッシュの持参を毎日チェックして、忘れ物のないように呼びかけていきます。