

保健だより 5月

令和6年5月1日
江戸川区立一之江小学校

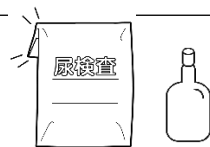
新年度が始まり1か月が経ちました。健康診断に関する提出物等、保護者の皆様にはご協力をいただきありがとうございます。治療やより詳しい検査が必要と思われるお子様には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに受診して「治療報告書」又は「精密検査結果報告書」を学校にご提出ください。なお、学校での健康診断は、病気の可能性の有無を見分けるスクリーニングですので、医療機関の受診をお願いする場合や受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

5月の保健行事予定



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 宿泊前健診 6年生	8 尿検査2次	9	10	11	12
13	14	15	16 歯科健診 3, 4年生	17	18	19
20 心臓検診 1年生	21 尿検査3次	22	23	24 歯科健診 1, 2年生	25	26
27	28 歯科健診 5, 6年生	29	30	31		

【尿検査】



5月8日（水）
2次検査のお知らせをもらった児童と1次検査が未提出の児童は、この日に学校に提出してください。容器は5月7日に配布します。

【歯科健康診断】

全学年で実施します。上記の実施予定を確認して、健康診断当日の朝は、丁寧に歯をみがいてから登校してください。



江戸川区よい歯の児童表彰について

江戸川区では、歯と口の健康管理の優秀な小学校第6学年の児童の表彰を実施しています。学校の歯科健康診断を受ける6年生が対象です。むし歯がなく、歯と口の健康管理がよくできている児童を表彰します。6年生は、5月28日に歯科健診を行います。むし歯のあるお子さんは治療を済ませて、朝はしっかりと歯をみがいて健康診断にのぞんでください。



暑熱順化

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる
汗をかくほどの運動を習慣にする
その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。