

5月のほけんだより

令和6年4月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

新学年になって、1か月がたちました。そろそろ慣れてきましたか？疲れ気味の人もいるかもしれません。疲れをためないように、しっかりと心と体を休める時間を確保し、規則正しい生活を送ることを心掛けてください。

4月22日～5月10日は江戸川っ子縄跳びウィークです。いろんな跳び方に挑戦しながら体を動かしてほしいと思います。

5月の保健目標

「運動と休養の

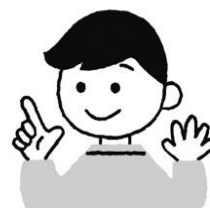
バランスを

とりましょう」



1日の始まりに！ 健康チェック

1日を健康にすごすために朝、体調などをチェック



- してみましよう。
- 朝ごはんを食べることができたか（食欲はありましたか）？
 - 頭が痛い、おなかが痛いなどの不調はありませんか？
 - 熱は高くないですか？
 - おなかはこわしていませんか？
 - のどの痛みやせき、くしゃみなどはありますか？
 - からだはだるくないですか？

5月の健診日程

5月の健診日程

月	日	曜	検診	対象者
5	2	木	聴力検査	5年
	8	水	内科検診	4・5・6年
	14	火	尿検査2次	対象者・1次未提出の人
	17	金	眼科検診	2・4・6年
	21	火	眼科検診	1・3・5年
	22	水	尿検査予備日	1・2次未提出の人
	24	金	心臓検診	1年生・対象者

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

暑さに体がついていけず、熱中症になってしまうこともあります。熱中症を防ぐために、
できることを今からみんなでやりましょう。上の三つに加えて、

『暑さに慣れておく』

『規則正しい生活を送る』ことも大切です。

暑さに慣れておくことを、暑熱順化といいます。

夏本番に向けて、汗をかける体をつくっておくことがポイントです！

毎日ひと汗かくくらい
の運動をする。



できるだけ湯船
につかる。



冷房は設定温度を
高めにして使う。



保護者様

○4月より健康診断を実施しています。検査・検診ごとに結果のお知らせ（治療勧告書）を該当者に配布しています。現在、内科・視力検査結果を配布済みです。耳鼻科につきましては5月2日（木）に配布予定です。

内科（白）・耳鼻科（薄紫）・眼科（ピンク）の治療報告書を学校に提出していただかなければ、プールに入ることはできません。プール指導が始まるまでに受診し、ご提出をお願いいたします。

※内科の脊柱側弯・四肢の状態につきましては、プール指導が始まるまでに提出していただく必要はありませんが、早めに受診をお願いいたします。

○尿検査について

2次検査のお知らせをもらっていない人は1次検査の結果、異常ありませんでした。2次検査対象者には容器を13日（月）にお渡しいたします。1次未提出の人は2次でご提出ください。