

ほけんだより 5月

家庭数

令和6年4月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
保健室 岩田 千絵

5月保健目標 『見つかった病気は早く治しましょう。』

5月に入ると、暑い日が増え、熱中症への注意が必要になってきます。こまめに水分補給をすることを意識していきましょう。

これから運動会の練習が本格的に始まります。運動中にケガをしたり、疲れがたまって不注意でケガをしやすくなります。また、新学期が始まって1か月がたちました。緊張感が緩み、体調も崩しやすい時期でもあります。食事や休養、睡眠をしっかりととりましょう。心が疲れたときには、自分に合ったストレス解消法(音楽を聴く、歌う、おいしいものを食べる、良く寝る、好きなことをする)をしながら、体も心も調子を整えましょう。



◆5月の健康診断日程



日にち	項目	学年	その他
9日(木)	内科検診	全学年女子 +男子欠席者	<ul style="list-style-type: none"> 1～3年生は体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 4～6年生は前開きのパーカーやカーディガンを用意しましょう。 背骨の様子を診るので、髪の毛が長い人は束ねてください。
23日(木)	眼科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてきましょう。 前髪が長い人は、ヘアピンなどでとめましょう。
27日(月)	心臓検診	1年生 +該当者	<ul style="list-style-type: none"> 体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 欠席者は下記日時・場所にて検診を受けることになります。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> 5月29日(水)午前 タワーホール船堀 5月31日(金)午後 グリーンパレス 6月 1日(土)午後 グリーンパレス </div> <p>欠席した児童には個別にお知らせを渡します。 (日にちが近いのでご注意ください)</p>
28日(火)	耳鼻科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 耳鼻をしましょう。鼻をかみましょう。 髪の毛が耳にかからないようにしましょう。

急な暑さに^{きゆう}ご^{よう}心^{じん} 寒暖の差が大きい^{かん だん さ おお} この時季の備え^{この時季の備え}



急に暑くなる日は熱中症に注意が必要です！熱中症予防には、水分補給が欠かせません。普段から気を付けて、のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。

脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう

【水分補給のタイミング】



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

☆ 朝起きた時。

☆ 食事中や休憩中。

(冷房の効いた部屋でもこまめに飲みます。)

☆ 運動する前後。

☆ 夜寝る前。



休み時間の水分補給は絶対！

運動会練習も始まります。

水筒を忘れずに持ってきてましょう。

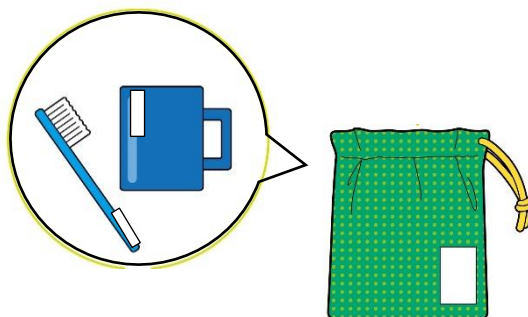
保護者の方へ

◆歯ブラシのご準備よろしくお願ひいたします。

6月の「歯と口の健康週間」に合わせて給食後に歯みがき(素みがき)を行います。水道の混雑を避けるため、1組と2組で分かれて実施します。日時を確認していただき、実施日までに持ち物にすべて記名をしてお子さんに持たせてください。

全学年	1組	6月3日(月)～7日(金)
	2組	6月10日(月)～14日(金)

持ち物 歯ブラシ、コップ、巾着袋(ジップロックなどでもOK)



◆健康診断の結果をお知らせしています。

学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声があると思います。健康診断は病気の「可能性」を見つけるものなので、子どもたちの健康のため、「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに受診をお願いいたします。

また、6月20日(木)から水泳指導が始まります。内科検診・耳鼻科検診・眼科検診について、検診を学校で受けられなかった、または「結果のお知らせ」をもらって治療を終えていない人は、水泳指導までに病院を受診してください。学校に「治療報告書」を提出していただかないとプールに入ることができません。ご理解・ご協力をお願いいたします。

