ほけんだより5月

令和５年４月２８日（金）
足立区立西新井第二小学校
校　　長
養護教諭

新しい年度になって１か月がたちました。学級や友達にも慣れてきたと思います。緊張した気持ちがなくなるこの時期に、今までの疲れが出る人もいます。ご飯をしっかり食べて、睡眠をたっぷりととり、体調管理に気をつけましょう。

学校から『治療のお知らせ』をもらった人は、早めに受診しましょう。健康診断は自分の身体や生活を見つめ直す大切な機会です。診断結果を基にして、健康な生活を送りましょう。

― ５月の保健目標 ―

病気を早く治そう

学校をきれいにしよう

熱中症に気をつけよう！

４月の後半から急に気温が上がり、暑いと感じる日が増えましたね。５月のよく晴れた日は、日差しが強いです。みなさんの体は、まだ暑さに慣れていません。そんな時こそ熱中症に注意です！軽い運動で暑さに体を慣らしておく、のどがかわいていなくてもこまめに水分をとる、運動するときは休憩をはさむなど、熱中症予防を心がけましょう。

のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる。

体調の悪い時は無理をせずに休む。

しっかり睡眠・朝食をとり、体調を整えておく。

上手に水分補給をしよう！

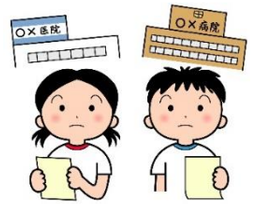
①コップ１杯くらいの量を飲む。（一気に飲まない）
②朝起きた時、食事の時、お風呂上がり、寝る前などこまめにとる。
③汗をたくさんかいた時は塩分が入ったスポーツドリンクを飲む。

熱中症に気をつけて！

5月の健康診断

日	曜日	検査	対象学年	時間	場所
１	月	尿検査１次	全学年	８：４５までに提出	保健室
８	月	尿検査１次追加日	１次未提出者	８：４５までに提出	保健室
９	火	歯科検診	３・５年生	９：００～	保健室
１１	木	内科検診	１・２年生	１３：１５～	保健室
１６	火	歯科検診	１・２年生	９：００～	保健室
２２	月	尿検査２次	１次未提出者 ２次該当者	８：４５までに提出	保健室
２３	火	尿検査２次追加日	２次未提出者	８：４５までに提出	保健室

健康診断の結果をもらったらどうする？



健康診断の結果は、今のあなたの体の様子を伝える大切な情報です。用紙を受け取ったら、必ずおうちの方に渡してください。治す必要があるときは、早めに受診するようにしてくださいね。早く受診しないと、ひどくなって病院へ通う期間がどんどん長くなってしまったり、自分では痛みや異常を感じなくても実は症状が進行してしまっていたりする可能性があります。何をするにも健康は欠かせません。今は大丈夫でも、治す必要があるときは、本当の大「丈夫」な体のために受診をしましょう。

保護者の皆様へ　　健康診断　治療のお知らせについて

４月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断結果の結果について」を赤いファイルに入れてお渡ししています。受診後に用紙点線から下の「受診結果報告書」を担任までご提出ください。なお、学校で行われる健康診断は『スクリーニング』といい、疑わしいと思われる児童を選びだすものです。病院で詳しく検査した結果、『異常なし』と診断される場合もあります。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※現在通院している等で、改めて受診する必要がなければ、保護者の方がその経過や理由をキリトリセン下の空欄部分に記入してご提出ください。
※すべての健康診断の結果は夏休み前に配布させていただきます。
※耳鼻科・眼科・内科の治療のお知らせを受けとった際は、水泳指導開始前までに必ず受診してください。