令和７年５月２日
福岡小学校保健室 No.2
※ お子さんと一緒にお読みください。

入学・進級して一か月が経とうとしています。新しい生活にも慣れてくるこの時期は、心も体も疲れが出やすい時期です。運動会の練習も始まりますので、いつも以上に心と体の健康に気をつけて、子どもたちをみていきたいと思っています。ご家庭でも毎日の健康観察や規則正しい生活習慣へのご協力をお願いします。

５月の保健行事について

期日	項目	対象
５月１２日(月)	内科検診	２・４・６年
５月１３日(火)	尿検査(一次検査予備日)	４月２１日に提出できなかった人
	内科検診	１・３・５年
５月２７日(火)	尿検査(二次検査)	二次検査該当者 ５月１３日に提出できなかった人

※内科検診

- 前日はお風呂に入り体を清潔にしておきましょう。
- 東金市教育委員会から通知がありました「児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について」(別紙)もご一読ください。

健康診断の日程は、ほけんだよりや学年だよりでお知らせしています。
病院での詳しい検査や治療が必要な場合は、お手紙でお知らせしますので、早めに受診していただけますようお願いします。

お知らせ・お願い

○ 千葉県内で様々な感染症が発生しています。手洗い・うがいをして、感染症予防をしましょう。また、せいけつなハンカチを毎日持ってくるようお願いします。

○ 汗をかく時期になりました。汗をかいてそのままにしておくと、体が冷え、体調不良の原因になります。
運動後に汗の始末ができるよう汗ふきタオルや替えの肌着を用意しておくとよいでしょう。

心の相談窓口について

◎ 子どもと親の相談員　**金子　千草　先生**（毎週金曜日）

◎ スクールカウンセラー　**遠藤　直人　先生**
５月１９日（月）・６月２日（月）・６月１６日（月）・６月３０日（月）・７月９日（水）

熱中症対策をしよう！

今年も４月から夏日となる日があり、早い時期から暑さ対策をしていく必要があります。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい状態です。運動会練習も始まるので、いつも以上に早寝・早起き・朝ごはん、こまめな水分補給をするなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

熱中症は自分で防ぐことのできる病気です！

● 熱中症の主な症状

軽度

・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・発汗など

中度

・頭痛・吐き気・だるさ・脱力・判断力の低下など

重度

・まっすぐ歩けない
・応答がおかしい
・高体温
・けいれん
・意識障害など

● 熱中症予防策

◎ 規則正しい生活習慣！

疲れていたり、寝不足の状態だと熱中症になりやすいです。十分な休養・睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることで暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

◎ こまめな水分補給！

のどが渇いていなくても１回にコップ１杯程度の水や麦茶などでこまめに水分をとるようにしましょう。特に朝の水分補給はとても大切です。忘れずに！

◎ 涼しい服装選び

通気性の良い素材の服を選ぶなど、気温に合わせた服装選びをするようにしましょう。

けがをせず、元気に運動するために

すいみんを十分にとる

朝ごはんをしっかりと食べる

準備運動をする

手足のつめを短く切る

自分に合ったくつをはく

こまめに水分をとる

気温の高い日や運動量が多い日などはスポーツドリンクもOK！

けがや体調不良なく運動会をむかえることができるよう意識してみましょう☆