



令和6年5月2日
 福岡小学校保健室 No.2
 ※ お子さんと一緒に
 読みください。

入学・進級して1ヶ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



きじつ 期日	こうもく 項目	たいしょう 対象
5月 9日(木)	歯科検診	全児童
5月 13日(月)	内科検診	2・3・4年
5月 14日(火)	内科検診	1・5・6年
5月 15日(水)	尿検査(一次検査予備日)	4月23日に提出できなかった人
5月 29日(水)	尿検査(二次検査)	二次検査該当者 5月15日に提出できなかった人

歯科検診

朝、歯みがきをしてから登校
 しましょう。

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。



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。

5月の保健目標 『せいけつな生活を心がけよう』

- 市内でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが発生しています。引き続き、手洗い・うがいをして、感染症予防をしていきましょう。またせいけつなハンカチを毎日持ってくるようにしましょう。
- 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ういと思えます。



4月の保健室の様子

けが 86件

体調不良 22件

(8~30日まで)



ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策をしよう!

今年も4月に夏日になるなど、早い時期からの暑さ対策が必要だと感じています。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と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。

熱中症は自分で防ぐことのできる病気です!

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



手足のつめを短く切る



朝ごはんをしっかりと食べる



自分に合ったくつをはく



準備運動をする



こまめに水分をとる



気温が高い日や運動会練習期間・当日はスポーツドリンク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よう☆