

ほけんだより 5月



小山第二小学校
保健室
令和6年度第2号

しんがつき はじ げつ ころ からだ ちょうし じき つか
新学期が始まって1か月がたちます。心と体の調子はどうですか。この時期は、疲れがでてくるころです。

あつ すこ はだざむ きおん へんか おお じき
また、暑かったり、少し肌寒かったりと気温の変化が大きい時期で

せいかつ き たいちょうかんり
もあります。生活リズムに気をつけて体調管理をしっかりとしましょう。

れんきゅうちゅう げんき す たの おも で
連休中も元気に過ごして、楽しい思い出をつくってくださいね。



はやねはやお あさ
「早寝早起き朝ごはん、

よる はや じかん ふ
夜のゲームは早めにやめてすいみん時間を増やしましょう。」



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります。

あつ な じき
暑さに慣れていないこの時期、

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけましょう。

- ① こまめな水分補給。
すいぶんほきゅう
- ② しっかり朝ごはん。
あさ
- ③ たっぴりすいみん。
- ④ 帽子をかぶる。
ぼうし

ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物
せん もつ



き ゆうに暑くなる日は注意
あつ ひ ちゅうい

く ろい服は避けよう
みく さ



け んこうな人も油断しないで
ひと ゆ だん

こ まめに水分補給
すい ぶん ほ せきゅう



うんどうかい れんしゅうちゅう たいちょう わる ばあい
運動会練習中に、体調が悪くなった場合は、

がまんしないで近くにちかにいる先生せんせいにすぐにつた伝えてください。



がっ ほけんぎょうじ
<5月の保健行事>

1日(水)スクールカウンセラー勤務日

7日(火)内科検診 1~3年生

8日(水)腎臓検診(尿検査) 全学年

9日(木)内科検診 4~6年生

10日(金)心の相談カード記入日

23日(木)腎臓検診2次(忘れた人、再検査の人)

23日(木)眼科検診 全学年

・腎臓検診(尿検査)は全員提出できるよう、

わす も
忘れないで持ってきてください。



腎臓検診と歯科検診は、全員に結果を

つうち
通知します。

ないかけんしん がんかけんしん じびかけんしん じゆしん
内科検診、眼科検診、耳鼻科検診は、受診

ひつよう ひと つうち けんこうしん
の必要のある人だけに通知します。健康診

だん けっか けんしん すべ お けんこう
断の結果は、検診が全て終わってから健康

カードに記入し配付します。



健康診断へのご協力ありがとうございます。学校での健康診断は、スクリーニング(疑いのあるものを選び出すふるい分けの検査)ですので、病院で「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

* 受診の際は、学校からお渡しした用紙を持参し、治療が終わり次第、学校に提出していただきますようお願いいたします。

* 最近専門医を受診し「それ以後の受診は必要ないと医師に言われた」また「定期的に受診している」「治療中である」などの場合は、その旨をお渡しした用紙にご記入ください。

* 学校医検診(内科検診、歯科検診、眼科検診、耳鼻科検診)を欠席などで受けられなかった場合は、保護者の方の引率で学校医の病院へ検診を受けに行ってください。その際は、学校医の電話番号を記した受診票をお渡しますので、電話予約をしてから受診してください。

よろしくお願いいたします。