ほけんだより 5月

小山第二小学校
保健室
令和8年度第２号

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。

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。

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。

「早寝早起き朝ごはん、
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。」

暑さに慣れていないこの時期、熱中症に気をつけましょう。

① 水筒を持ってきて、こまめな水分補給をしましょう。
② しっかり朝ごはんを食べてきましょう。
③ たっぷりすいみんをとりましょう。
④ 帽子をかぶりましょう。あごのゴムはついていますか？
⑤ ハンカチやタオルを忘れずに持ってきましょう。

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いる先生にすぐに伝えてください。

＜5月の保健行事＞

1日（金）ウロガナッツ記入日
7日（木）スクールカウンセラー勤務日
11日（月）聴力検査　1、2、3、5年生
　　心臓検診　1、4年生欠席者　第三小学校会場
12日（火）腎臓検診2次（忘れた人、再検査の人）
13日（水）内科検診　全学年

6月に眼科検診、歯科検診、耳鼻科検診があります。

腎臓検診と歯科検診は、全員に結果を通知します。
内科検診、眼科検診、耳鼻科検診は、受診の必要のある人だけに通知します。健康診断の結果は、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。

おうちの方へ

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いただくことになります。その際は、学校医の電話番号を記した受診票をお渡ししますので、電話予約をしてから受診してください。

◎内科検診実施について。聴診を実施します。その際、検診を受ける服装である半袖の体操着を胸の辺りまでまくることがあります。パーティションを使用しプライバシーを保護して行いますが、担当医と介助職員、記録職員が同席します。ご理解とご協力をお願いします。よろしくお願いいたします。