

ほけんだより 5月

三朝小
保健室
R6.5.16
NO.2

いよいよ運動会ですね。暑い中、みんなが全体練習や各学年の練習に頑張っています。急に気温が上がって暑い日もあれば、少し肌寒い日があったりと気温の変化が大きいです。体がまだ暑さに慣れていないところに、運動会練習の疲れもあるため熱中症が心配です。運動会では、これまで練習してきた成果を発揮できるように体調管理に気を付けましょう。



*早寝早起きをする。

ゆっくり休んで疲れをとりましょう。疲れを残さないことが熱中症予防やケガの予防につながります。

*塩分のある朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

パンと飲み物という朝ごはんが多いですが、これでは塩分が足りません。みそ汁やおかず類をつけると塩分の補給になります。

全体練習でも、体調が悪くなる人がありました。朝ごはん抜きは熱中症のリスクがとても高くなります。しっかりと朝ごはんを食べてきてくださいね。

*水分補給を忘れずにしましょう。

運動会当日は、気温も高くなる予報です。水分補給ができるよう、いつもより少し多めに水分の準備をお願いします。のどが渇くと子どもたちは水筒の水分をすぐに飲み干してしまいます。



健康診断の結果をお知らせします

検診の終わったものから順次、その結果をお知らせしていきます。全員にお知らせを出すものは、内科検診と歯科検診の結果です。

その他の検診については、必要な人にだけお知らせを出します。「お知らせ」をもらった人は、専門医の受診をお勧めします。

なお、学校で実施している健康診断は、「スクリーニング」といって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、とくに異常や病気がないと診断されることもありますので、ご承知おきください。



健康診断 まだまだ 続きます

- ・5月21日(火)は、心電図(1.4年のみ)があります。
- ・6月6日(木) 歯科検診(全学年)、内科検診(3.4年)
- ・6月19日(水)耳鼻科検診(2年のみ)
- ・6月27日(木)眼科検診(1~3年、4年生以上は抽出のみ)



●6月上旬からプール学習が始まります。耳鼻のどの病気がないか裏面のチェックリストで確認し、症状があるときは受診をお願いします。入水制限など医師の指示があるときは、お知らせください。