



ほけんだより

家庭数

川辺小保健室
令和4年5月号

お家の人と一緒に読みましょう。



今月の保健目標

病気の早期発見に努めよう。

さわやかな季節となりました。

新学期が始まって約一カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。ふと緊張がゆるんで、急に疲れを感じる時期でもあります。そんな時は病気やけがをしやすくなるので、十分気をつけて過ごしましょう。



5月の保健行事



日にち	曜日	行事	対象学年	注意事項など
9	月	内科検診	3・5年・なかよし	前日にお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。 体操着を忘れずに持って来ましょう。
20	金	内科検診	4・6年生	
23	月	内科検診	1・2年生	
23	月	尿検査1次	全学年	朝一番の尿をとりましょう。
24	火	尿検査予備日		
30	月	心臓検診	1年生	リラックスして検査をうけましょう。



保護者の方へ

健康診断のあと、 結果のお知らせをもらったら…

4月から定期健康診断を実施しておりますが、提出物等、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございます。引き続き、定期健康診断を実施いたします。病気や異常の疑いがある場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

*** 歯科健診の結果は全員に配付します。内容をよくご確認ください。**

★学校の健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを拾いだす検査）です。

病院に行ったら「特に心配ない」と言われることもあると思いますが、定期受診の目安としてこの機会に一度診ていただければと思います。

「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

外へ出る前に、コップ一杯の水分をとりましょう。



学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたなら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは?

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など



毎朝
チェック
しよう!

☐ 寝起きはよかったですか?

☐ 食欲はありますか?

何時に寝れば
スッキリ起きられるかな?

脳やからだのエネルギーになる
糖質はおすすめ

☐ 熱っぽくないですか?

☐ ウンチはできましたか?

☐ 頭やお腹、他にも痛い
ところはありませんか?

自分の平熱を
知っておきましょう

朝ごはんの後に
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
きちんと耳を傾けよう