

# ほけんだより 6月

令和6年5月1日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 高藤 浩



新学期が始まってから1ヶ月たちました。休み時間には、校庭で元気に遊ぶ子供たちの声が聞こえてきます。一方で、頭痛や腹痛で保健室に入室してそのままぐっすり眠ってしまう子、10分程度の休憩をしてから教室へ戻る子も見られます。

新しい学年になって、知らず知らずに緊張していたり疲れていたりします。それが、熱や頭痛、腹痛、なんとなく行きたくない気持ちとなって表れてくるのがよくあります。夜は早めに寝て身体をゆっくり休めて、生活リズムを整えましょう。

## まだまだ続きます 健康診断



## がつ よてい 5月の予定

- 8日(水) 色覚検査 (4年生の希望者)
- 9日(木) 心臓検診 (1年生等)
- 15日(水) 尿検査二次検査 (該当者のみ)
- 22日(水) 眼科健診 (全学年) ※9:00~
- 23日(木) 耳鼻科健診 (全学年) ※9:00~

色覚検査は、4年生が対象ですが、他の学年の人でも可能です。色の見え方が気になり、検査を希望される場合は担任までお知らせください。(プライバシーに配慮して行います。)

★ **尿検査 (二次)**・・・前回提出できなかったお子さんと、二次検査対象のお子さんの提出日は、**5月15日(水)**です。忘れずに提出してください。

いろいろな検診や検査で何か病気や、注意が必要なことが見つかった場合は、治療勧告書(結果のお知らせ)をお渡ししています。病気の治療は、早期発見・早期治療が大切ですので、お知らせをもらったら、早めに治療を済ませるようにしましょう。(尿検査の結果から、白血病が発見されたケースが、他の学校でありました。)

全ての健康診断が終わって、結果が出そろいましたら、「けんこうカード」でお知らせします。受診等の予定があって身長体重の値が知りたい方は、お申し出ください。





# 5月の保健目標 身の回りをせいけつにしよう。

どうして「清潔」が大切なのでしょう？  
 清潔にしておくことには、身だしなみを整えるという「マナー」と、感染症やむし歯など「病気を予防する」という、2つの目的があります。自分の身体を清潔に保ち、すっきりした気持ちで過ごしましょう。

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

急に暑い日があって、体が暑さに慣れていないと、熱中症になりやすくなります。熱中症から自分と自分の周りの人の命を守るために、以下のことを心がけましょう。



### 保護者の方へ...

熱中症警戒アラートが、今年度は、熱中症特別警戒アラートに変わります。今年の夏は、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあると言われていす。熱中症特別警戒アラートが発令された場合、学校では、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、リモートへの変更等を判断することとなりました。学校では、1時間おきに暑さ指数 (WBGT) を計測し、確認していきます。  
 (出典：環境省熱中症予防情報サイト、朝日小学生新聞)