

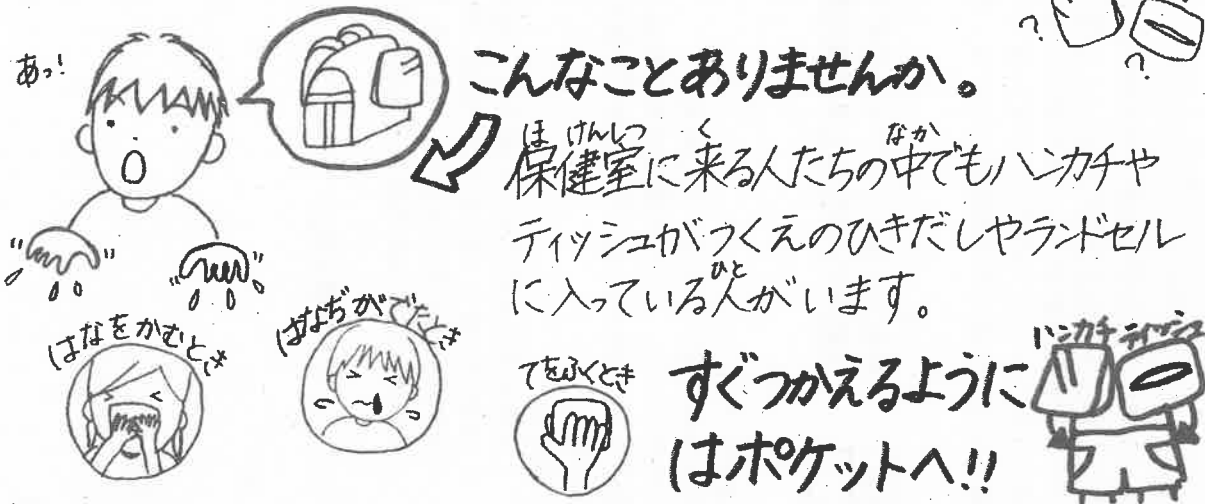
ほけんだより5月号



桶川市立桶川西小学校
保健室
令和3年5月6日

新年度が始まって、早くも一か月がたちました。4月下旬から5月上旬にかけては、気温差や新しい環境の変化から疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんで元気な体をつくり、運動会の練習をがんばりましょう！

あなたのハンカチ・ティッシュはどこにある??



水筒の中身について



西小は通年、水筒持参可能です。
中身は水、お茶に加え、昨年度よりスポーツドリンクも可能になりました。ただし、スポーツドリンクは糖分を多く含んでいます。むし歯、肥満などの予防も考えて、かなり汗をかく運動をする時や夏の暑い時期に使用するなど家庭で調節をお願いします。
もちろん水道水を飲んでも大丈夫です。

替えのマスクをランドセルの中に!



新学期になり、マスクが汚れたり、破れたりして保健室にもらいに来る児童がいます。しかし、保健室には十分なマスクがありません。
必ず替えのマスクをランドセルに入れておいてください。
ご協力よろしくお願いします。

今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



4月は多くの調査票などのご協力ありがとうございました。検査が終わったものについては、病気や異常の疑いのあるお子さんに「受診のすすめ」をお渡ししています。学校の健康診断は確定診断ではなく、あくまでもスクリーニング(疑わしいものはすべてチェックする方法)ですので、受診のすすめが届きましたら、医療機関で詳しく診てもらってください。

日時	健診項目	対象	備考
6日(木)	視力検査	4年生	めがねを持っている人は持ってくる
7日(金)	視力聴力予備日	視力聴力検査欠席者	
11日(火)	眼科検診	全学年	めがねを持っている人は持ってくる
12日(水)	心臓検診	1年	体育着で受ける
13日(木)	耳鼻科検診	2年	耳掃除をしてくる
14日(金)	内科検診	2、3年、あすなる	体育着で受ける
18日(火)	耳鼻科検診	2年	耳掃除をしてくる
20日(木)	尿検査配付	全学年	21日(金)採取、提出 予備日26日(水)
28日(金)	内科検診	4、6年	体育着で受ける
31日(月)	耳鼻科検診	4年、あすなる	耳掃除をしてくる
1日(火)	耳鼻科検診	6年	耳掃除をしてくる

- 「耳鼻科受診のすすめ」(聴力低下含まず)と「眼科受診のすすめ」(視力低下含まず)が渡された人は、症状の悪化を防ぐため、受診報告をしてから水泳学習を行いましょう。
- 各個人の全検診結果については、健康の記録にて後日お知らせします。

運動会練習に向けて、熱中症予防のためのご協力をお願いします



- 4月下旬から、運動会に向けての練習が始まっています。
5月は夏より気温は低いです、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症が心配されます。学校でも対策をおこなっていますが、熱中症予防のための対策を家庭でもお願いします。
- ・汗をふくタオルやハンカチを必ず多めに持たせてください。
 - ・風通しのよい服装で、熱がこもらないようにしてください。
 - ・水分は少し多めに持たせるようにしてください。
 - ・いつも以上に疲れがたまると思われます。しっかり休養をとらせてください。