

# すくすくだより<sup>5</sup>

令和6年5月1日(水) 川口市立芝富士小学校 保健室

## 今月の保健目標 きそくただ 規則正しい生活 せいかつ をしよう

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく、さわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると「熱中症」の危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理をしないで休むようにしましょう。

### 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



## 健康診断の日程



- |          |                 |         |
|----------|-----------------|---------|
| 5月 1日(水) | 聴力検査            | 2・3年生   |
| 2日(木)    | 聴力検査            | 1年生     |
| 7日(火)    | 聴力検査            | 5年生・つばさ |
| 15日(水)   | 尿検査(一次検査)       | 全学年     |
| 16日(木)   | 尿検査(一次検査) (予備日) | 全学年     |
|          | 耳鼻科検診 (青柳 Dr.)  | 3年生と抽出者 |
| 20日(月)   | 視力検査            | 5・6年生   |
| 21日(火)   | 視力検査            | 1・2年生   |
| 22日(水)   | 視力検査            | 3・4年生   |
| 24日(金)   | 色覚検査            | 3年+希望者  |
| 27日(月)   | 心臓検診            | 1・4年生   |
| 29日(水)   | 尿検査(二次検査)       |         |



5月15・16日は尿検査の日です

朝一番のおしっこを忘れずに!

# GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

## 身だしなみ・せいけつチェック ~できているかな?~



## 保護者の方へ

### ○独立行政法人 日本スポーツ振興センターの制度について

学校管理下でけがをした場合、医療費の一部が支給されます。総医療費額 5000 円以上（500 点以上）、本人負担額約 1500 円以上（健康保険証を使用して）のとき支給されます。

学校管理下でけがをして病院や整骨院へ受診した場合は担任へ申し出てください。手続きに必要な書類をお渡しします。

※学校管理下とは…授業中、休み時間中、登下校中、校外学習等です。

※こんな場合は支給されません。 保険診療外で治療を受けた時（歯の矯正等）、  
登下校中、決められた道を歩いていない時 等

### ○健康診断の結果のお知らせについて

完了した健康診断につきまして、随時結果を全員に配布しています。（異常がなかった場合もお知らせのお手紙を配付しています。）

疾病や異常の疑いが見つかりましたら、早めの治療をお勧めします。また、疑わしいものは全てチェックする方法ですので、なかには治療中であったり、定期的に主治医に指示を受けている場合にも通知することがありますので、ご理解をお願いします。治療が済みましたら、受診報告書を担任まで提出してください。

健康診断を通じて、自らの健康や発育・発達について子どもが関心を持つ大切なきっかけとなるよう、ご家庭でも話題にいただけると幸いです。