



白石市立大鷹沢小学校
保健室 N O . 2
平成30年5月8日(火)

ゴールデンウィークが終わり、もうすぐ運動会ですね。子どもたちは毎日一生懸命練習に取り組んでいます。しかし、5月は気温の変化が大きく、また、新学期が始まり、1か月が経ち、疲れが出てくる時期だと思いますので、ご家庭でもお子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

また、年度初めには、たくさんの保健調査や問診票のご協力もありがとうございました。引き続き、健康診断等へのご協力よろしくお願いいたします。



5・6月の保健関係日程



月 日	内 容	時 間	学 年	場 所
5月9日(水)	循環器検診	10:10~10:20	1年	検診車
5月15日(火)	眼科検診	13:30~	全学年	多目的ルーム
5月21日(月)	結核健診問診票配布	朝	全学年	各教室
5月28日(月)	結核健診問診票回収	放課後までに	全学年	各教室
5月31日(木)	耳鼻科検診	8:30~	1・3・5年	多目的ルーム
6月7日(木)	内科検診	13:30~	全学年	多目的ルーム
6月8日(金)	歯科検診	9:00~	全学年	多目的ルーム

健康診断の前日 Preparation

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし…」

そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。

ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり、「耳鼻科検診」の前には耳垢をとっておいたり。

これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。



うんどうかい 運動会で気をつけること



しっかり準備運動を
しよう



つめを切っておこう



水分をこまめにとろう



タオルであせをふこう



ぼうしをかぶろう



5月5日は立夏。暦の上ではもう夏なんです。この時期はまだ体が熱さに慣れていないため、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。水分をこまめにとり、風通しのよい服装にする、ぼうしをかぶるなど予防を心がけてください。また、運動会練習で疲れもたまっているため、朝ごはんをしっかり食べ、夜はしっかり寝て、体調管理を心がけましょう。みんなが楽しく元気に一生懸命がんばっている姿を見るのを、おうちの人も先生たちも地域の人も楽しみにしています。けがや病気をせず、自分の力を出し切れるようがんばってください！！



保健室からのお知らせ

水筒の持参について

先日、おたよりを配布しましたが、運動会練習が始まりましたので、熱中症予防のために水筒の持参をお願いいたします。また、水筒の中身は水かお茶でお願いいたします。

治療勧告書の配布について

各種検診終了後、受診の必要がある場合は治療勧告書を配布いたします。学校での検診はあくまでもスクリーニングですので、治療勧告書が配布されたら早めの受診をお願いいたします。