

ほけんだより 5月号

上岩出小学校 2022年5月6日 ほけんしつ発行

緑のさわやかな季節になりました。新学期がはじまって1ヶ月。5月は緊張がゆるみ、つかれが出たり、ケガが増える時期です。そろそろ上小スポーツの日に向けての練習も始まります。「はやね・はやおき・あさごはん」を意識し、体調をくずさないよう、毎日を元気に過ごしましょう。

5月の保健行事

日程	対象学年	内容	おねがい
5月9日(月)	1・2年生	視力再検査	めがねを持っている人は、めがねを忘れないようにしましょう。
5月10日(火)	3・4年生	心電図検査	体操服でおこないます。
5月11日(水)	1年生	視力再検査	
5月12日(木)	5・6年生	眼科検診	前髪が目にかかっている人は、ピンでとめてきましょう。
5月17日(火)	全学年	内科検診	体操服でおこないます。
5月19日(木)	1・2年生		
5月25日(水)	5・6年生		
5月26日(木)	3・4年生		
5月23・24日	全学年	尿検査(1次)	朝一番の尿をとり、9時までに保健室に提出して下さい。
6月7・8日	※全学年	尿検査(2次)	※対象者は、再検査の人と1次未提出の人が対象です。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



上小スポーツの日におけてもうすぐ練習がはじまります！

寝の節にかかわる注意

すいみん

睡眠不足で運動をすると熱中症になってしまうおそれがあります。早めねて、体調を整えましょう。



あさごはん

あさごはんを、たべないと1日のパワーがでません。あさごはんを食べて脳に元気をあたえましょう。



準備してほしいこと

つめ

手足のつめがのびていると自分だけではなく友達にけがをさせることもあるので切っておきましょう！



くつ

自分の足に合っていないはきなれたくつにしましょう。

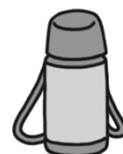


●毎日の持ちもの(なまえをかいておいてくださいね)

①タオル



②すいとう



③ぼうし



運動中の注意

準備運動

体を動かしやすくし、けがを防ぐためにもきちんとしましょう！



水分補給

熱中症にならないようにこまめに水分をとりましょう。「のどがかわいた！」と思う前に飲むことが大切です！



- ※体調が悪くなったり、具合が悪そうな友達いたら、すぐに先生に知らせてください。
- ※ケガをしたときは、まず傷口を水できれいに洗ってから、保健室まで来てください。