

# けんこうわんだふる

2019年5月8日  
松戸市立梨香台小学校  
保健室

## 5月の保健目標

- ・ 早く病気を治そう
- ・ けがを予防しよう



## 5月の健康診断日程

	日程	対象
歯科検診	5月9日(木)	1、2年生、6くみ
尿検査	5月15日(水) 予備日: 16日(木)	全学年
内科検診	5月30日(木)	1,2年

## 保護者の皆さまへ

さまざまな書類の提出にご協力いただき、ありがとうございます。現在、各種健康診断を進めているところです。病院受診が必要なお子さんには、『治療勧告書』を渡しますので、受け取りましたら、時間をみつけて必ず病院受診をお願い致します。また、受診されましたら、学校まで受診結果をご報告ください。

学校の検診では、病気等の疑いのある人にお知らせを出していますが、あくまでもスクリーニング(ふるいにかけ選びだすこと)で診ているので、病院では、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただければと思います。

保護者の皆様、大変お忙しいとは存じますが、よろしくお願い致します。

## ~けがをした場合の手続きについて~

学校の管理下(登下校含む)でのけがのときは、「スポーツ振興センター」の保険が対象になります。

書類をお渡ししますので、速やかに担任へ報告をお願いいたします。  
その際、状況についても詳しくお聞かせください。

## 運動会の練習4つのポイント



### ① すいみん時間はたっぷり

疲れがのこると、けがをしやすくなります。体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとりましょう。

### ② 手足の爪を短く

つめが伸びたままだと、人にけがをさせたり、自分のつめが割れたりするので切りましょう。

### ③ 水分補給はこまめに

のどが渴いたと感じる前に水分補給しましょう。



### ④ 準備運動をしっかりと

ちょっとした油断が大きなけがにつながります。先生の指示をよく聞きましょう。

### 急に暑くなったら、熱中症に注意しましょう

汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。

こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。

室内では風通しをよくしましょう。

具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。

夏でなくても、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

© 少年写真新聞社 2014

水筒は忘れずに持ってくるようお願いします。

中身については、10/31まではスポーツドリンクも可です。

汗もかきますので、タオルの持参についてもご家庭での声かけをよろしくお願い致します。