

ほけんだより



2024年5月1日
 たかぎだいにしょうがっこう
 高木第二小学校
 ほ けん しつ
 保 健 室
 お家の人と読みましょう！

ほけんもくひょう 保健目標

きそくただ
規則正しい
せいかつ
生活をしよう！

5月になりました。新学期がスタートして1か月！少しずつ新しいクラスにも慣れてきた一方、体や心に疲れが出てきている人もいられるかもしれません。悩んだり、困ったりすることがあったら家族や友達、先生など、話をしやすい人に相談をしてください。保健室の前には相談BOXがありますので、そちらも活用してください！ため込むよりも、吐き出すことが大切です！

運動会の練習が始まってきます。熱中症の心配もでてきましたので、安全に練習ができるようにサポートをしていきたいと思ひます。自分自身でも体調に気を付けながら、5月も元気に健康に過ごしてほしいと思ひます。

健康診断

5月の健康診断の日程をお知らせします。検査終了後には受診が必要なご家庭に受診勧告を配付していきます。お手元に届いたら受診をし、その結果を学校に提出してください。よろしくお願いいたします。

しかけんしん 歯科健診（全学年）

- * 2日（木）1、3、6年生
- * 16日（木）4年生、5組
- * 30日（木）2、5年生



ないかけんしん 内科健診（全学年）

- * 8日（水）1年生、5組
- * 17日（金）3年生
- * 29日（木）2、5年生



◎体操服を忘れないようにしましょう！
 ※3、6年生は6月に実施予定です。

にょうけんさ 尿検査（全学年）

- * 一次：14日（火）
- * 一次予備：15日（水）
- * 一次最終、二次：30日（木）



がんかけんしん 眼科健診（1,4年生）

- * 10日（金）午後から実施予定
- ※マスク着用になりますので持参のご協力をお願いします。

しんぞうけんしん 心臓検診（1年生）

- * 9日（水）午前中実施予定
- ※なるべく欠席をしないようお願いします。欠席者は他校で検査となります。



◎配付した、心疾患調査票をもとに検査を行います。

きゆうあつそなたいさくこころ 急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんだん さ じ き ねつちゆうしやう ちゆう い せいかつ
 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。



ぬ き 脱ぎ着のしやすい服装で、
 たいかんおん ど ちゆうせつ
 体感温度を調節しましょう



き おん たか 気温が高いときは
 まえ すいぶん ほ きゆう
 のどがかわく前に水分補給を



がいしゆつ ぼうし ひがさ
 しがいせん
 外出するときは帽子や日傘で
 紫外線をさけましょう

かん ちゆう 寒暖差に注意



5月だからといって気を抜いてはいけません！朝は涼しくても、日中はぐんぐん気温が上がる日が増えてきます。気温差により、いつも以上に体が疲れたり、暑さで水分不足になったりする人もいます。水筒を持ってくると安心だと思います。

学校でも暑い日は暑さ指数を測り、放送で呼びかけを行います。レベルは6段階あり、「ほぼ安全」「注意」「警戒」「嚴重警戒」「危険」となっています。「危険」のときは外での活動はできませんので覚えておきましょう！