

# ほけんだより



2023年5月号  
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  
うらみひととよみましよう!  
お家の人と読みましょう!

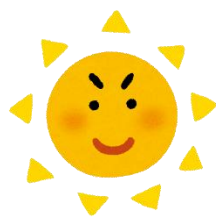
5月になりました。新学期がスタートして1か月！少しずつ新しいクラスにも慣れてきた一方、体や心に疲れが出てきている人もいられるかもしれません。学校で悩んだり、困ったりすることがあったら家族や友達、先生など、話をしやすい人に相談をしてください。保健室の前には相談BOXがありますので、そちらも活用してください！ため込むよりも、吐き出すことが大切です。

運動会の練習が始まりました。熱中症の心配もできましたので、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います。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います。

ほけんもくひょう  
保健目標

5月

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう!



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はやお 早起きしてあさひをあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

## 熱中症に注意!

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えます。

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5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!



## 健康診断

5月の健康診断の日程をお知らせします。検査終了後には結果通知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。

### 内科健診 (全学年)

- \* 5/17 (火) 2、4年生
- \* 5/19 (金) 3年生
- \* 5/24 (水) 1年生、なかよし
- \* 6/1 (木) 5、6年生

◎体操服を忘れないようにしましょう!  
※3年生は事前にお渡しする調査票をもとに運動器検査を行います!



### 尿検査 (全学年)

- \* 一次予備: 5/2 (火)
  - \* 一次最終、二次: 5/17 (水)
- ◎4/28に提出できなかった人は必ず持ってきてください! 朝一番にトイレに行こう!



### 眼科健診 (1,4年生)

- \* 5/23 (火) 午後から実施
  - \* 色覚検査 (4年生希望者) 実施
- ◎4年生には色覚希望調査を配付しましたので、希望者は学校まで提出をお願いします。

### 心臓検診 (1年生)

- \* 5/30 (火) 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。



※今年度から身長体重を記載している水色の健康カードの配付はせず、毎学期末にすべての健診の結果を記載してあるもののみ配付することになりましたのでご承知おきください。また視力検査が終了しましたが、眼科健診の結果と一緒に配付を予定しています。早めにいずれかの結果が知りたい方は担任又は養護教諭までご連絡ください。