

# ほけんだより 5月号

2024. 5. 15  
川崎市立西丸子小学校  
保健室 No.3

さわやかで気持ちのいい5月。だんだんと気温も高くなりました。運動会に向けて元気に練習するときは、けがに注意するのはもちろんですが、熱中症に注意してくださいね。  
5月は暑い日と肌寒い日との気温差が激しい時期です。朝と昼、夜とではかなり気温が違いますので、衣服で調節しましょう。

## 5月の保健行事

日	曜	保健行事
15	水	尿検査2次（9時までに提出）
16	木	歯科健診（1・2年）
17	金	
18・19	土・日	*****
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	歯科健診（5・6年）
30	木	1年心臓病検診（心電図検査）

慣れてきたころ 気をつけたいことは

### ◇ケガに注意

・学校の廊下を走っていませんか？・登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

### ◇疲れに注意

・ゆっくり眠れていますか？・毎日朝ごはんを食べていますか？

### ◇ことばに注意

・元気よくあいさつをしていますか？・友だちにきつい言い方をしていますか？

## 運動会の練習が始まりました

運動会の練習が始まり、毎日の練習で、疲れが出てくる人もいます。運動会当日元気に参加できるように、今からしっかりと準備をして、本番に備えましょう。

### 生活で気をつけること

- ・早ね早起きをする
- ・朝ご飯を食べてくる
- ・お風呂に入る

### 準備しておくこと

- ・手足のつめを切っておく
- ・運動しやすいくつをはく
- ・水筒、汗ふきタオルを用意する
- ・髪の毛の長い人は結ぶ

### 練習中に気をつけること

- ・先生の話をよく聞く
- ・準備体操をしっかりとやる
- ・体の調子が悪いときはすぐ先生に言う

◆保健室では熱中症が疑われる場合、経口補水液（大塚製薬OS-1）を使用することがあります。摂取についてアレルギー等で相談が必要な場合には、お知らせください。

## 健康診断の結果のお知らせについて

4月から「健康診断」が始まりました。お子さんの体に病気や調子がよくないところはないか、また、どのように・どのくらい成長しているかなどを調べる行事です。

検査や検診が続いていきますが、先生の話をよく聞き、スムーズにすすめていけるといいですね。

病気・異常の疑いがある場合には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。学校で行う健康診断はスクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選びだす）ですので、「健康診断の結果のお知らせ」をもらったときには、なるべく専門医での受診をお願いします。また、すでに通院中や経過観察中の場合は、ご家庭でその旨を記入して学校に提出してください。

### ～色覚検査について～

色覚の検査は希望者のみ行っています。色の見え方について検査を希望される場合は、学級担任を通してご連絡ください。毎年受ける必要はありません。実施日については個別にご連絡させていただきます。

### ～日常生活で不便や不安を感じることはありませんか～

- ・黒板の字が見えにくい
- ・机やイスの高さがあっていない
- ・なんとなく気分がさえない など

※その他、気になるきになることがあれば、相談してください。