



にししょうがっこう
西小学校
保健室
R5. 4. 27
第2号

・5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは早寝・早起き・朝ご飯。ゴールデンウィーク中も心がけましょう。



健康診断 5月の予定

日(曜日)	項目(対象学年)	日(曜日)	項目(対象学年)
1日(月)	聴力検査 3・5年	18日(木)	歯科検診 5年2組、6年
2日(火)	心電図検査 1・4年	23日(火)	内科検診 2年、3年1組
8日(月)	聴力検査 1・2年	25日(木)	歯科検診 2年、3年1組
10日(水)	耳鼻科検診 1・3・5年	29日(月)	内科検診 1・5年
11日(木)	歯科検診 1年、5年1組	30日(火)	内科検診 3年2組、4年

☆終了した健康診断の結果を
随時配付しています☆

★配付した受診のおすすめ★
視力検査の結果(BCDの人)、眼科検診と内科
検診(6年生のみ)の結果

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」をもらったなら、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



保護者の方へ

毎週水曜日の朝の会の時間に「清潔調べ」を行います。ハンカチ、ティッシュ、給食セット(歯ブラシ、コップ、箸を使う日は箸)を持たせてください。ハンカチやティッシュはカバンに入れたままではなく、身につけさせるようにしてください。爪が長くないかの検査もしますので、定期的にお子様の爪の様子を見ていただきますようお願いいたします。



5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう



こんな方法で元気をチャージ!



みどりの日は

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。



部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

「暑熱順化」・・・暑さに慣れていきましょう



が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。