



# ほけんだより



秋田市立下浜小学校 保健室

第2号 令和6年5月1日

## まいにち たの す 毎日、楽しく過ごしていますか？

そと あそぶ たの 季節が やって きました。思い切り 体を動かすと、筋肉や骨が丈夫になります。最近 は「ゲームが好き」という人も多いようですが、晴れた日にはどんどん外へ出て遊びましょう。たくさん遊んだら、1日の疲れをとるために夜は早めに寝ましょう。

がつ ほけんもくひょう じぶん からだ ようす し  
~5月の保健目標~ 自分の体の様子を知らよう！

### ★健康診断が続いています。

- ・5月10日(金) 歯科検診 <全学年> 準備：歯みがきをする
- ・5月23日(木) 尿検査② <再検査または1回目未提出の児童>  
準備：前日22日にキットを渡します。激しい運動はしない。
- ・5月24日(金) 心電図検査<1年生のみ> 準備：心電図調査票の記入(下記参照)
- ・5月27日(月) 眼科検診 <全学年>  
準備：眼科調査票の記入(下記参照)
- ・5月29日(水) 耳鼻科検診 <全学年>  
準備：耳鼻科調査票の記入(下記参照)、耳そうじをする



健康診断の結果はまとも次第お知らせします。病気の疑いがあった人には、お知らせの用紙(カード)を渡しますので、早めの受診をお願いします。

## はいふぶつ し 配布物のお知らせ

5月の眼科、耳鼻科、6月の内科の検診を受けるにあたってとても大切な調査票を配布します。期日までに提出くださいますようお願い致します。

- ・脊柱・運動器保健調査票、結核問診票 5月13日配布 5月21日締切
- ・眼科調査票、耳鼻咽喉科調査票 5月17日配布 5月24日締切
- ・心電図調査票(1年生のみ) 5月7日配布 5月10日締切
- ・修学旅行前健康調査(6年生のみ) 5月13日配布 5月21日締切



### ★フッ化物洗口がはじまります。

5月15日(水)から、2~6年生は、毎週水曜日の朝の時間にフッ化物洗口を行います。1年生は、毎年7月頃に希望調査を行い、夏休み明けからの実施になります。毎日の歯みがきをしっかりとするとともに、フッ化物洗口にもしっかりと取り組み、健康な歯と口を保っていきましょう。

# もうすぐ海の子スポーツ祭！

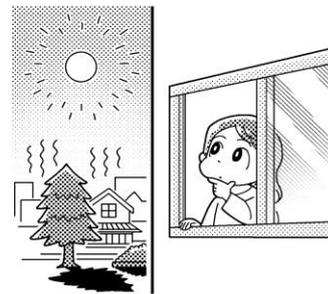


海の子スポーツ祭も近づき、一生懸命練習していることと思います。夏に向かい、気温も上昇してくるため、けがや熱中症に注意してほしいです。「熱中症は夏になるものでしょ？」と思いがちですが、この時期は、まだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると疲れが現れ、熱中症につながりやすくなります。熱中症予防のために、こまめな休憩と水分補給を習慣にしたり、脱ぎ着しやすい服装を心がけたり、帽子をかぶったりするなどの対策をしましょう。また、けがの防止のために、準備運動をしっかりと行ってから活動するようにしましょう。

## 紫外線の浴び過ぎに注意

太陽の紫外線は、体内でビタミンDをつくる働きなどをしますが、浴び過ぎると、将来のしみやしわ、皮膚がんなどの原因となることがあるので、注意しましょう。

### 紫外線の浴び過ぎを防ぐためにできること

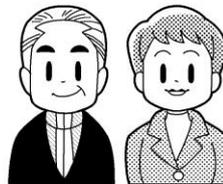
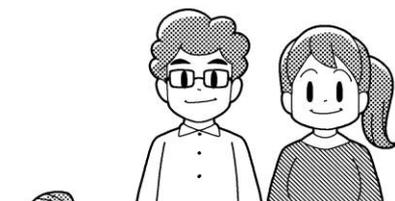


### <保護者の皆様へ>

新学期の緊張感の中で頑張り抜いた4月を終え、ホッとした5月に体調不良を訴えることがあります。子どもたちは、言葉ではなく表情や態度に「疲れやストレス」のサインを見せることが多いものです。子どもたち一人一人、感じ方や緊張感の度合いが異なるので、ゆっくり話を聞いて気持ちを受け止めるなど、いつも以上に心身の健康状態の観察をお願いします。お子さんのことで少しでも気になることがありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。

## 5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。



いつでも相談してくださいね。

