



きさいちしょうがっこう
私市小学校
ほけんしつ
保健室
ねん がつごう
2024年5月号

しんねんど けつ 1か月がたちましたが、この時期は、今まで緊張していた分の疲れが
やすい時期でもあります。疲れを感じたら、睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、美味
しいものを食べる、など動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。
なに 何かあればいつでも声をかけてくださいね。

熱中症予防のポイント
が増えます

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るのです。

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。

ないないは
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない
何をしても楽しくない
ごはんがおいしくない
ウチが出ない

からだ こころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

お世話になる学校医の先生方です
よろしくお願ひします

◎学校医
内科：尼子 隆章先生（尼子医院）
眼科：田中 敏幸先生
（ひびきクリニック（眼科））
耳鼻科：宮宗 彰先生（みやそう耳鼻咽喉科）

◎学校歯科医
蒲生 元興先生（ガモウ歯科医院）

◎学校薬剤師
岩前 光孝先生（みさき西薬局）

続けよう!
こまめに手洗い

がつ ほけんもくひょう
～5月の保健目標～
み 身のまわりを清潔にしよう
せいけつ

できているかな?
清潔チェック

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、
いつも体を清潔にしておきましょう。

健康診断の日程

◎眼科検診（1・3・5年） 5月8日（水）10:00～
◎内科検診（1・2・3年） 5月7日（火）13:30～
（4・5・6年） 5月14日（火）13:30～
◎尿検査二次（抽出者） 5月22日（水）予備日：5月30日（木）
対象者には別紙でお知らせを配付します。
◎歯科健診（1・2年） 6月4日（火）13:30～
（3・4年） 6月11日（火）13:30～
（5・6年） 6月18日（火）13:30～
◎耳鼻科検診（1・4年） 6月5日（水）10:00～
◎心臓二次検診（抽出者） 対象者には別紙でお知らせを配付します。

おうちの方へ
「治療勧告書」についてのお知らせ
4月から6月にかけて、学校では様々な健康診断を行
っています。検診や検査の結果、受診や治療が必要と思
われるお子さまには、「治療勧告書」の用紙をお渡しし
ます。受診や治療が終わりましたら、その用紙を学校ま
でご提出いただきますよう、お願いいたします。

まだまだ続きます
健康診断

治療証明書の提出を
お願いします

治療証明書
年 組 氏 名