

# ほけんだより



令和7年4月30日 No.2  
松山小学校 保健室

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。子供たちも学校生活にすっかり慣れ、毎日元気に登校していることを嬉しく思います。環境に慣れようと頑張りすぎることがあるため、この時期は疲れが出やすい頃だと思います。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心掛け、学校生活を元気に過ごすことができるよう、家庭でのご支援をよろしくお願いします。

## <5月の保健行事>

	検診項目	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	午後	特記事項
2(木)	聴力検査(2.3.5年)	2年	3年	5年			
14(水)	尿検査(全)						15(木) 予備日
21(水)	内科検診(全)			10:30~			
28(水)	歯科検診(上学年)					13:30~	給食後の歯みがき
30(金)	耳鼻科検診(全)	9:00~					

### <留意点>

- 尿検査** → 前日に尿検査の容器を配付します。必ず当日の早朝尿を採り、提出してください。採り忘れた時は、予備日や2次検査日(6/10)にも提出できます。生理中の女子は保健室に申し出てください。いったん容器を回収し、近くなりましたら再度容器を配付します。
- 内科検診** → 前日は入浴をし、体を清潔にしておいてください。男性医師は男子児童、女性医師は女子児童を診察します。プライバシーに配慮した検診に努めます。
- 耳鼻科検診** → 前日までに耳そうじをしておいてください。

- 歯科検診の結果については、全員に結果をお知らせします。その他の検診については、所見があったお子さんのお知らせします。
- 健康診断の結果は、1学期終了時に通信票と一緒に配付します。
- なるべく欠席のないよう健康診断を受けていただきたいと思います。校医の検診については、欠席した場合は後日保護者の方が付き添って病院で受けていただくこととなります。その場合は後日案内を配付します。
- 健康診断のことについて不明な点がある場合は、養護教諭までお知らせください。



<裏面もごらんください>

# 運動会の練習がはじまります

5月17日は、運動会があります。それに向けてこれから練習が始まります。練習でも本番でも、十分力が発揮できるよう、体調管理をお願いします。

## <体調管理>

- ・子供たちが思いきり活動できるよう、規則正しい生活を送れるようにしてください。特にエネルギーとなる朝ごはんをしっかり食べること、睡眠時間を十分にとり翌日に疲れを残さないようにしてほしいと思います。

## <熱中症予防>

- ・日中は気温が高くなり、熱中症になる恐れがあります。こまめな水分補給の声掛けをしますので、毎日水筒に水かお茶を入れて持たせてください。

## <ケガの予防>

- ・手足の爪が長いと、転んだ時などにけがをします。短く切っておいてください。
- ・運動靴は足の大きさに合ったものを選んであげてください。また、運動靴にひもがついているものについては、日頃から自分できちんと結べるように練習をさせてください。

## <体の清潔>

- ・外での活動が多くなるので、汗をいっぱいかきます。清潔なハンカチやタオルを毎日持たせてください。
- ・夜は入浴をして、体をきれいに洗って清潔にしてください。



心と体はつながっている

## <心と体 疲れていませんか？>



新学期が始まって約1ヶ月が経ちます。学校生活にも慣れたと思いますが、お子さんの様子はどうでしょうか？ 「元気があるか」「顔色はいいか」「食欲はあるか」「学校の話をしてくれるか」「ふさぎこんでいる様子はないか」など、家庭での様子を観察してみてください。もし何か変わった様子があれば、担任や保健室までお知らせください。