

ほけんだより



令和8年4月30日 No.2
松山小学校 保健室

始業式・入学式から新学期が始まり、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
12(火)	尿検査(全学年)						
13(水)	尿検査予備日						
14(木)	耳鼻科検診(全学年)		9:30~				
27(水)	内科検診(全学年)	8:50~					
29(金)	歯科検診(4、5、6年)						朝家庭で歯みがきをする

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(6/23)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。

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。その他の診については所見があったお子さんのみにお知らせします。
- 健康診断の結果は、1学期終了時に通信票と一緒に配布します。
- 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。



運動会に向けての健康管理

5月23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で、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。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。



<心と体の不調について>

心と体はつながっている



新学期が始まって約1ヶ月が経ちます。お子さんの様子はどうですか？「元気があるか」「顔色はいいか」「食欲はあるか」「寝られているか」「学校の話をするか」「悩んでいる様子はないか」など、家庭の様子を観察してみてください。

保健室でも頭痛や腹痛など体の症状を訴えて来室することがあります。生活習慣の乱れからくる体調不良もありますが、何か不安なことや困っていることなど、精神面でのつまずきがあるかもしれません。心と体はつながっています。元気がない、様子がおかしいといった状態が続くときは、担任または養護教諭までお知らせください。