



ほけんだより

令和4年5月号 川口市立幸町小学校 ほけんしつ

新しい学年となつて一カ月が経ちました。新しい生活・環境に慣れてきたところでしょうか？ 日によって、時間帯によって気温の変化がとても大きい季節です。運動会の練習も始まりました。服装の工夫、体調管理をしっかりと毎日元気に過ごせるようにしましょう。引き続きしっかり手洗いも行いましょう！

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



□早寝早起き、十分な睡眠



□3度の食事をしっかり食べる



□毎朝決まった時間にうんち

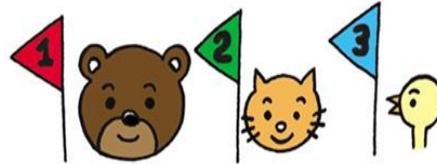


□外で元気に体を動かす



5月と6月の健康診断日程

月日	項目	対象
5月10日(火)	尿検査	全学年
11日(水)	内科検診	さくら・4年生
17日(火)	耳鼻科検診	さくら・3年生・抽出
18日(水)	内科検診	1・2・3・5・6年生
23日(月)	尿検査 2次検査	1次陽性者・未提出者
26日(木)	心臓検診	1・4年生・抽出
6月2日(木)	歯科健診	5・6年生
10日(金)	胸部X線撮影	該当者・教職員
23日(木)	歯科健診	さくら・1・2年生



保護者の皆様へお願い
お子さん向けの文章もありますので、一緒にお読みください。

熱中症に注意！

気温が高くなる日が増えてきました。暑い環境の中、体温調節がうまくいかなくなり、頭痛やめまいを起こしたり、気持ちが悪くなったりするのが熱中症です。まだ体が暑さになれていない時期だと、夏の暑さでなくてもなりやすいので注意が必要です。

《熱中症にならないために》

☆普段から睡眠と栄養をしっかりとって、体調を整えておきましょう。

☆汗を吸い取り、通気性のよい素材の服を着ましょう。

☆外では帽子をかぶりましょう。

☆水分不足にならないようにしましょう。

喉が渴いたと感じなくても、暑いときは水分を補給しましょう。

たくさん汗をかきそうなときは、前もって水分をとっておきましょう。

つづ 続いています！健康診断！

実施へのご協力と早期受診をお願いします！！

おうちの方へ

★検診日、提出日をご確認ください。

★学校で行う定期健康診断は、スクリーニングとて、心配な様子がないかどうかを分けるものです。治療や検査が必要な場合だけでなく、その疑いがある場合に通知をして、受診をお勧めしています。お知らせをもらった場合は受診してください。

★歯をよく磨けていないお子さんが多くいます。

「磨いている」が「磨けている」になっていない場合があります。

「きれいに磨けた歯みがき」になっているかが大切です。

★「要注意乳菌」は歯医者さんで診てもらわないと心配な乳菌です。

乳菌の健康も大事にしてください。乳菌のむし菌を放置せず、早めに受診してください。