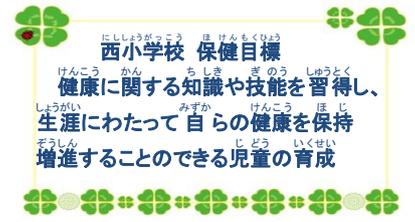


ほけんだよ！



令和6年5月1日
上尾市立西小学校 保健室



新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい学年で、皆さんが、頑張っている姿がみられます。「5月病」(正式な病名ではありません)という言葉がありますが、今の時期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに、疲れがたまっているものです。睡眠をしっかりととり、上手に気分転換をして、元気にすごしましょう。

定期健康診断の日程

学年	わかば	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
色覚検査	4月24日 (4年生のみ)				5月1日		
希望者に、検査表を使用し、個室で行います。							
内科検診	4月30日 (4~6年生) 5月28日 (1~3年生)	5月28日			4月30日		
耳鼻科検診	5月9日	5月9日	5月16日	5月9日	5月16日	5月9日	5月16日
・耳、鼻、喉の検診をします。耳にかからない髪型にしましょう。							
眼科検診	5月7日 ・前髪が目にかからないように、ピンでとめておきましょう。						
歯科健診	6月6日	6月6日	6月13日	6月6日	6月13日	6月6日	6月13日
・朝の歯みがきは必ずしてきましょう。							
尿検査	提出日 5月7日(火) 忘れた場合は8日(水)(配布日5月2日)						
・7日の朝、起きたらすぐに検査をしましょう。							<p>わすれないでね</p>

「まだ早い」と思っていたら・・・意外と多い!? 熱中症!

5月5日は、立夏。急に気温があがった日は、体が暑さに慣れていないため、**熱中症の発生が多くなります。** **熱中症は、自分で気をつけることで、防ぐことができます。**



これからの気温があがる時期は、**喉がかわいたと感じたときは、すでに、水分不足の状態**になっています。**水**とは、**毎日持ってきて、休み時間ごとに、喉がかわく前に飲む**ようにしましょう。特に、**活動する前、運動する前は、必ず水分補給をして、活動中や運動中は、こまめに水分補給**をしましょう。**水**の中身がなくなってしまった場合は、水道水を入れて、水分補給をしましょう。

しん がっ き
新学期から
1 か げつ
1 月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気がでない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれませんが。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

自分の心の疲れに気づいたら、身近な
大人の人に相談をしましょう。話すと
気持ちがすっきりする場合も多いですよ。



<保護者の皆様へ>

健康診断等、いつもご協力をありがとうございます。

熱中症も心配される時期となりました。学校では、感染症や熱中症の予防に、児童一人一人が意識して取り組み、毎日の生活の中で、**習慣化することで、学年に応じた「自己管理ができる力」を育てたい**と考えています。この健康面で「自己管理ができる力」を育てるためには、「**予防に必要な物の管理**」が、**自分でできるようになること**が必要です。

西小学校では、低学年でも、ハンカチや水筒をしっかり管理して、必要なときに自分で対応できる児童が多く、ご家庭でのご協力のおかげと感謝しております。学校では、引き続き、こまめな手洗い、こまめな水分補給を指導していきますので、「ハンカチ」「水筒」は毎日持たせていただきますようお願いいたします。



また、4月からの健康診断でも、多くのご協力をありがとうございます。疾病等の疑いがある場合はお知らせいたしますので、通知が届いたときは、早めに受診をしてください。特に、**校医検診の結果で、通知が届いた場合は、6月の水泳指導が始まるまでに、受診をするようお願いいたします。** なお、結果等で不明な点は学校(保健室)まで、お知らせください。