

# えががお

上尾市平方北小学校 保健室  
ほけんだより  
令和6年4月26日 No. 3

5月は暦上では夏の始まりです。朝晩と日中の気温差が大きかったり急に暑くなったりと、体調を崩しやすい時期でもあります。新学期の疲れも出てくる頃ですので、十分な睡眠をとることや、バランスのよい食事を心がけて過ごしましょう。

## 5月の予定

| 月   | 火  | 水                               | 木  | 金  |
|---|--|---------------------------------|----|----|
| 29<br>髪が長い人は結んでください。  | 30<br>内科・結核・運動器検診①<br>(2・4・6年、ひかり)   | 1<br>色覚検査<br>(4年希望者)<br>尿検査1次配付 | 2  | 3  |
| 6<br>朝起きてすぐの尿をとってください。  | 7<br>尿検査1次回収<br> | 8<br>尿検査1次回収<br>2日目             | 9  | 10 |
| 13<br> | 14<br>内科・結核・運動器検診②<br>(1・3・5年)   | 15                              | 16 | 17 |
| 20  | 21<br>尿検査二次<br>(対象者)   | 22<br>フッ化物洗口<br>開始(1年生)         | 23 | 24 |

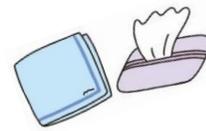
### 保護者の方へ～健康診断に関するお知らせ～

- 健康診断の医療勧告書をお渡ししていきます。視力検査と眼科検診の医療勧告書は別々となります。視力と眼科のどちらとも対象の児童は2枚配付となります。
- 耳鼻科検診は4月に実施した問診票による検診となりますのでご了承ください。
- 内科、耳鼻科、眼科で医療勧告書を受け取った児童はプールが始まるまでに受診をしてください。引き続き、健康診断を進めてまいります。心配な点がある場合は学校までお問い合わせください。

### 5月の保健目標

## 「からだをせいけつにしよう」

### せいけつチェックがはじまります



5月から月に1回、各クラスで以下のことを確認します。

- ハンカチとティッシュを持っているか
- つめが長すぎないか
- 朝、歯みがきをしたか



ご家庭でもご協力いただきますようお願いいたします。



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

はや  
早ね

はやお  
早起き

あさ  
朝ごはん

うんどう  
運動

パソコンやスマホの長時間の

使用は控える

ゴールデンウィーク  
GWの  
すかた  
過ごし方



もうすぐゴールデンウィークですね。楽しい予定がある人、新学期の緊張や疲れをとる人など、過ごし方は人それぞれだと思います。心と体を休息することはとても大切なことですが、生活リズムの乱れに注意してくださいね。GW明け、元気に登校する姿を楽しみにしています！