



5月のほけんだより

令和4年 5月 12日
府中市立上下北小学校
保健室

運動会において、ケガ予防の5つのチェックポイント！


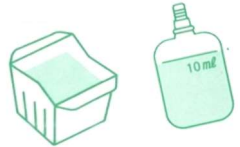
本格的に運動会の練習が始まっています。練習中や運動会本番でも、ケガや熱中症の予防をしましょう。

<p>その1</p>  <p>体調を整える基本は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 早ね ○ 早起き ○ 朝ごはん です。 <p>体調が悪いと熱中症になりやすいです。 生活習慣を見直してみましょう。</p>	<p>その2</p>  <p>熱中症は気温が高く、風がない日になりやすい！ 熱中症予防には、のどがかわく前に水分をとるのがポイントです。 競技にでる時や暑い時はマスクを外しましょう。</p>	<p>その3</p>  <p>準備体そうは、体をあたためて筋肉をほぐして、体を動かしやすい体そうです！ しっかり曲げる・伸ばすことをしましょう。</p>	<p>その4</p>  <p>つめが長いと、人や物に引っかかってケガをします。 手足のつめは短く切りそろえておきましょう。</p>	<p>その5</p>  <p>くつのサイズが小さかったり、大きすぎたりしていませんか。 自分に合ったくつをはきましょう。</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

感染症対策について

- ・児童用テントへの出入りの時には、手の消毒をしましょう。
- ・テントの中では間隔をとって、はく手で応援をしましょう。

健康診断の日程

日時・対象学年		気をつけること
5月16日(月) 13:30~ <全学年>	歯科検診	給食後の歯みがきをしっかりとしましょう。 
5月24日(火) 13:30~ <全学年>	内科検診	
5月31日(火)・6月1日(水) ※1次検査でたんぱく・潜血・糖のいずれかが、+または±の人	尿検査 (2次検査)	「けんこうのきろく」の尿検査の欄に、2次検査が必要かどうかを記入しています。 2次検査が必要な人には30日(月)に採尿セットを配布します。31日(火)の朝に尿をとって、登校したらすぐに職員室に提出をしましょう。 

保健室からのお知らせ

- ・耳鼻科検診、視力検査、心電図検査(1年生)で受診の必要がある人には、「受診のすすめ」を配付しています。受診後は「受診のすすめ」を学校に返却して下さい。
- ・「けんこうのきろく」は内容を確認したら、保健通信のふくろに入れて、学校に返却をして下さい。
- ・学校での検査結果が受診される医師と異なることもあります。ご了承下さい。

