



令和5年5月1日
上下北小学校 保健室

新緑がまぶしい季節です。運動会に向けて、子どもたちの元気いっばいの声がよく聞こえます。
春から初夏にかけて季節が変わる5月は、気温差が大きく体調をくずしやすく、また、4月の緊張がゆるみ疲れがでやすくなる時期です。いまいちど、「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて元気にすごしましょう。

運動会におきて気をつけたい4つのポイント

① こまめに水分をとろう

熱中症にならないように、天気がよい日はもちろん、涼しい日にも水分をしっかりととりましょう。



② 生活リズムを整えよう

体のつかれが残っていると、ケガや体調不良を起こしやすいです。
早めに寝て、しっかり体を休めましょう。また、朝ごはんは1日元気に過ごすパワーのみなもとになります。きちんと朝ごはんを食べましょう。



③ 準備体そうをしっかりしよう

油断が大きなケガにつながります。
手足をしっかりとのばして、ケガを防ぎましょう。



④ 体調がわるい時は知らせよう

体調がわるくになったら、すぐに先生につたえましょう。



5月24日(水) 眼科検診
目の病気がないか調べます。

- ウイルス性結膜炎：ウイルスによる結膜の炎症
- アレルギー性結膜炎：アレルギーによる目の不快感
- 異常屈折：遠視、近視、乱視
- 斜視：片方の目がちがう方向に向く



6月1日(木) 耳鼻科検診
耳・鼻・のどの病気がないか調べます。

- ①
 - ②
 - ③
- 鼻 → のど → 右耳 → 左耳
の順にみてもらいます。

健康診断の結果を配付しています

“けんこうのきろく”にて身体測定、尿検査(1次)、心電図検査(1年生)の結果をお知らせしています。
なお、受診の必要がある児童のみ、別紙で「お知らせ」を配付しています。けんこうのきろくと保健通信の袋はご確認後、学校まで返却してください。

- 視力はB以下の児童に「受診のお知らせ」を配付しています。お時間がある時に眼科受診をお願いします。
※すでに受診をしている方や経過観察される場合は「受診のお知らせ」に保護者名を記入し学校に提出ください。
- 尿検査(1次)が+または±の児童には、「尿検査結果のお知らせ」を配付しています。尿検査(2次)前日に新しい容器を配付します。1次検査未提出の児童も、2次検査日に提出となります。
※新しい容器が必要な方は、学校にご連絡ください。

健康観察カードについて

5月8日(月)以降、健康観察カードの提出は必要ありません。毎日の検温にご協力いただきありがとうございました。なお、発熱・咽頭痛・咳など普段と異なる強い症状がある場合には、無理をせずに自宅で休養されてください。