

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
小金井市立
小金井第三小学校
保健室

保健関係書類提出のご協力をいただき、ありがとうございました。
新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。環境が変わり、ストレスや不安を感じて体や心も疲れやすい時期です。ご家庭でも十分な睡眠と栄養、適度な運動を心がけてください。

ほけんぎょうじ *保健行事*

- 5月 7日(火)内科検診(3年) 13:15~
9日(木)内科検診(4年) 13:15~
11日(土)心臓検診(欠席者)※該当者にお知らせします。
13日(月)内科検診(2年) 13:15~
15日(水)尿検査2次(該当者) 9:00まで
16日(木)歯科検診(全学年) 8:40~
17日(金)内科検診(1年) 13:15~
21日(火)尿検査予備日(該当者) 9:00まで
内科及び海の移動教室事前検診(5年) 13:15~
23日(木)尿検査予備日(該当者) 9:00まで
24日(金)内科検診(1-5・3-5・欠席者)
29日(水)運動器検診(該当者) 9:00~
尿検査の日に欠席しても、検体を9時までに保健室へ持ってきていただければ、回収できます。

がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標

み 身のまわりを清潔にしよう



定期健康診断が続いています

定期健康診断の結果、病院で診ていただいた方がよい場合に「お知らせ」をお渡しします。(歯科検診は全員に結果をお渡しします)用紙がお手元に届きましたら、早めに専門医の診察を受け、正しい治療や指導を受けるようにしてください。なお、治療を受けた場合には、その結果を担任までお届けください。

特に尿、眼科や耳鼻科の検査結果で「異常がない」と確認されるまでは、プールへ入ることはできません。

※集団検診のため、疑わしいものはチェックするやり方ですので、異常だということではありません。病院では「心配なし」と診断される場合もあることをご承知おきください。

夏が近づいていきます

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始めることという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、急に気温が上がり、暑くなることもあります。急に暑くなると体が暑さにまだ慣れておらず、熱中症にかかりやすくなります。

三小では、児童の皆さんにこまめに水分をとり、熱中症予防を心がけるよう呼びかけていきます。また、児童保健委員会の活動として暑さ指数調べを中休み、昼休みに行う予定です。昇降口や保健室前に結果を掲示しますのでご覧ください。

これからの季節、学校に水筒や汗拭きタオルの持参することや暑いときは上着を脱ぐなどし、衣服を調節することも大切です。ご家庭でもお子さんに熱中症予防について伝えていただけると幸いです。

げんき きそくただ せいかつ 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

からだや身のまわりをせいけつに!

お風呂に入ろう



うがいをしよう

歯をみがこう



きれいな下着をつけよう

手をあらおう



ハンカチとティッシュをもとう



つめを切ろう