

ほけんだより



令和6年5月1日

分教室 保健室

新年度がスタートして、早くも一カ月が経ちました。5月は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れが出やすいです。今一度規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう。

▼5月の保健行事

| 日付 | 対象学年 | 項目 | 時間 |
|--------|------------------|-----------|-----------|
| 2日(木) | 全学年 | ※歯科検診 (*) | 10:00~ |
| 16日(木) | 全学年 | ※内科検診 | 10:00~ |
| 28日(火) | 全学年 | ※眼科検診 | 13:00~ |
| 31日(金) | 1次未提出者 1次再検査者 | 尿検査2次(回収) | 9:30までに提出 |

(*) 歯科検診 ⇒ 歯ブラシを持ってきてください。

▼健康診断について



※印のついている検診については、川西カリヨンの丘本校にて受診します。

○川西カリヨンの丘本校で行う健康診断は、往路はスクールバスで本校まで向かいます。受診後、分教室に戻らない場合は日生中央で解散になります。各学年の通信でご確認ください。

○健康診断の結果は、受診が必要な場合にお知らせ用紙を配布します。すべての結果につきましては健康診断が終了後、「すくすく元気」でお知らせします。

○各種検診を受けるにあたり、問診票が必要な場合には事前に問診票を配布しますので、提出日をご確認の上、記入をよろしくお願いいたします。

▼健康診断を欠席した場合

◎未受診の場合

○川西カリヨンの丘本校で健康診断を行っている日時に、保護者送迎により受診していただく必要があります。日程につきましては、後日お知らせさせていただきます。

○医療機関で受診し、結果を学校にお知らせください。費用につきましては、保護者負担になる可能性があります。ありますが、ご了承ください。



まいにち けんこう す
▼毎日を健康に過ごすために

はやね はやお
○早寝・早起きをしましょう

「日中の疲れをとる」

「体が成長する」

「病気を治す力をつける」など、
元気のもとになります。

ちょうしょく た はいべんしゅうかん
○朝食を食べて、排便習慣をつけましょう

朝食を食べることで、胃や腸が働き、便が出やすくなります。そうすることで、体が軽くなり、元気に体を動かすことができるだけでなく、勉強にも集中して取り組むことができます。

ふる はい からだ あたた
○お風呂に入って体を温めましょう

心も体もリラックスでき、眠りやすくなります。

ひるね かんしょく ひか にっちゅう からだ うご
○お昼寝や間食を控え、日中に体を動かしましょう

生活リズムが整い、ぐっすり眠ることができます。

ねっちゅうしゅう き
熱中症に気をつけよう！！

今は「暑熱順化」といって暑さになれることが大切な時期です。「暑熱順化」ができていないと体に熱がこもりやすく、熱中症になりやすい状態になります。本格的な暑さがやってくる前に、日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

かんきょう
おこりやすい環境

- 湿度が高いとき
- 気温が高いとき
- 風が弱い日
- 閉め切った室内
- 休み明け、活動の初日



ひと
おこりやすい人

- 体力がない人
- 体調不良の人
- 暑さに慣れていない人
- 寝不足の人
- 熱中症になったことがある人



ねっちゅうしゅう
熱中症にならないために



- 通気性のよい服や下着で調節
- 帽子で直射日光を避ける

- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む
- こまめな水分補給

