



# すくすく



保健室 No2 平成29年5月16日(火)

しんがつきはじ げつはん  
新学期が始まり、1か月半がたちました。この時期は、つかで 緊張がゆるんだりしがちです。みなさんはどうですか？改めて自分の生活リズムをふり返り、生活リズムを整えるようにしましょう。

## けんこうしんだん つづ 健康診断が続いています。

がつ けんこうしんだん つづ  
4月から健康診断が続いています。終わったものもありますが、引き続き、残りの健診を行っていきます。健診の結果、もう一度病院でしっかりみてもらった方がよい人には、「受診のお知らせ」を渡しています(歯科については、異常の有無にかかわらず全員に渡します)。お知らせをもらったら、なるべく早く病院に行くようにしましょう。



## がつ がつはじ よてい 5月、6月始めの予定



にち じ 日 時	けん しん こう もく 健 診 項 目	ちゅう い も ち も 注 意・持 ち 物
5 / 26 (金)	にょう じ けん さ 尿 2次検査	いち じ けん さ けつ けい いじょう うたが 1次検査の結果、「異常の疑い」 の見つかった子が提出します。 あさ とうこう ほけんしつ も 朝、登校したらすぐに保健室に持 ってきてきましょう。
6 / 1 (木) 9:00~	しか けん しん ぜんこうじどう 歯科検診 (全校児童)	あさ ごはんを 食べたら、ていねい に 歯をみがきましょう。
6 / 2 (金)	にょう じ けん さ よび び 尿 2次検査予備日	まん いち わす 方が一、5 / 26に忘れてしまっ た子は、この日に必ず提出しま す。

## ~おうちの方へ~



- ① 現在、六ツ美中部小で水痘が流行しています。心配な症状が見られましたら、学校に登校するのを控え、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。
- ② 校医健診(眼科・耳鼻科・内科・歯科)を欠席・早退等で受けられなかった場合、後日、保護者の方の引率で、学校医の病院にて健診を受けていただくことになります。通知をもらったら、早めに受診して、結果を学校に御提出ください。

# うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています

あんぜん たの れんしゅう  
安全に楽しく練習できるように、以下のことに気をつけましょう。

① 夜、睡眠を十分にとる。



② 朝ごはんをしっかり取る。



③ 準備運動をしっかり行う



④ つめをきっておく。



⑤ 足に合ったくつをはく。



## し ふせ ねっちゅうしょう 知って防ごう、熱中症！

ねっちゅうしょう きおん かんきょうじょうけん  
熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や、暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風の弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### 1 こんなとき・こんな人は特に注意しよう

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調の悪いとき</li> <li>・ 寝不足のとき</li> <li>・ 食事をとっていないとき</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 持病のある子</li> <li>・ 暑さに慣れていない子</li> </ul> |
|--|--|



### 2 これでばっちり！予防のポイント

① すずしい服装をする。

② 外で遊ぶときは、ぼうしをかぶる。

③ こまめに水分を取る。  
(のどがかわいたと思う前に取るのがよい)



④ 体調がよくないときは、無理に運動しない。