

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
呉市立横路小学校 保健室



春の花も移り変わり、新緑の美しい季節がやってきました。暖かい日が増え、半袖でいきいきと遊ぶよころこの姿に毎日元気をもらっています。新しい学年が始まりもうすぐ1か月が経ちますね。新しい環境は慣れてきましたか？はりきってスタートした分、そろそろ疲れが見え始める頃かと思えます。毎日の睡眠や食事を十分にとり、体もリフレッシュさせましょうね。

健康診断 続きます

4月の健康診断では、身体測定、視力検査、尿検査等を行いました。5月は耳鼻科検診や眼科検診等、主に学校医さんによる健康診断の予定です。

健康診断の結果は健康手帳が返却された際にご確認ください。また、詳しい検査や治療が必要な方には、受診をおすすめするプリントをお渡ししています。



定期的に受診している…

毎年この症状があって受診するほどではない…



つい先日、メガネを作り変えたばかり…

そんなときには…

- 「定期受診中です」 「〇月に受診しました」 「様子を見ます」
- 受診医療機関名
- 学校で配慮すべきこと

などをプリントの下部の受診報告書に、保護者の方が記入して、提出してください。

運動会の練習がはじまりました

運動会の練習中はどうしてもけがが増えてしまいます。熱中症も心配です。次のことに気を付けて、けがや熱中症を予防しましょう。

足に合った運動ぐつを履く

はきなれた靴を履きましょう。また、「よころこのくらし」にもあるように、ハイカットや底の厚いスニーカーは、運動に向きません。



準備運動と整理運動を

しっかりと

運動前にはしっかりと体をほぐしてけが予防、運動後には筋肉痛予防の役割があります。



つめを切る

つめが長いと色々なけがのもとになります。また、友達にけがをさせてしまう危険もあります。



帽子・水筒・汗ふきタオルを持参しましょう

今年度も、環境省の熱中症予防サイトの暑さ指数を基準として、熱中症予防に取り組めます。



黄色（警戒）・・・積極的に休憩をとって水分補給
オレンジ（厳重警戒）・・・激しい運動は禁止
赤（危険）・・・運動は原則禁止



- 運動や登下校の前に水分をとる習慣をつけましょう。
- 外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。
- 十分な睡眠と朝食をとりましょう。

スポーツ振興センターについて

学校管理下（授業中、休み時間、登下校中）でけがをして、病院を受診した場合、災害共済給付金として医療費等が支給されます。学校におけるけがで受診された場合は、ご連絡ください。

本年度の保護者負担分の掛け金は、460円です。5月の諸費で徴収させていただきますので、ご了承ください。

