

ほけんだより



Vol. 2

呉市立横路小学校

令和8年4月16日



始業式から1週間がたちました。6年生が1年生のお世話をしていたり、楽しい給食放送も始まったり、よころっこの学校生活が順調に進んでいます。半袖の人が増えたなと思っていたら、少し暑さも感じるようになりました。

横路小学校では、欠席者が少ない傾向が続いていましたが、体調を崩す人が少しずつ増えてきました。「お腹が痛い」という人が多いようです。石けんを使ってこまめに手洗いをすること、無理をせず早めの休養をとることなどに気をつけて、元気に過ごしましょう。

いつもポケットに 清潔なハンカチを！

Q1 手洗いをしたあとは、どうしていますか？

- ① 手を振って自然乾燥する。
- ② 服でふく。
- ③ ハンカチでふく。



もちろん③ハンカチでふくですね。

- ① の自然乾燥では、水滴が床に落ちてめれてしまいます。
- ② の服でふくと、せっかく洗った手が汚れてしまいます。

ハンカチはランドセルの中お道具箱の中ではなくポケットに入れてすぐ使えるようにしましょう。



そして、そろそろ 熱中症に注意

Q2 熱中症を予防するためには、どうしたらいいですか？

- ① 登下校は帽子をかぶる。
- ② 大きめの水筒を忘れず持ってくる。
- ③ 朝ご飯に、おみそ汁やサラダなどを食べる。

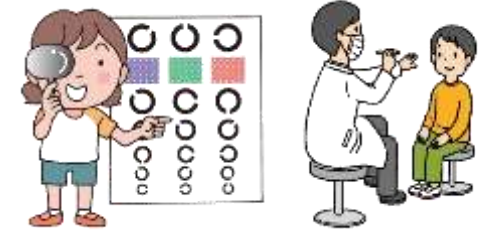
3つとも正解ですね。
帽子、水筒と汗拭きタオル(大きめのハンカチ)を持ってきましたよう。

暑熱順化って知っていますか？

体が暑さに慣れていくことです。
今年も厳しい暑さが予測されます。
春のうちから、少しずつ汗ばむ運動を続けて、体を暑さに慣らしていきましょう



健康診断 まだまだ続きます



- 学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしいものを選び出すもの)です。受診の結果“異常なし”と診断されることもありますのであらかじめ、ご了承ください。
- 健康診断の実施中の保健室では、緊急時を除いて保健室での対応が十分できないことがあります。よころっこの皆さんは、次のような応急手当をしてから、担任の先生に相談してください。また下校までには保健室に来るようにしましょう。



応急手当



ここまでは自分でできるよ！

●ころんですりむいた

- ・傷口の汚れ(ゴミや砂)を水道の水できれいに洗い流す。



●鼻血が出た

- ・うつむいて、小鼻を指で強くつまむ。
- ※上を向いたり、首をたたいたりしない。



●つき指をした

- ・水や氷でしっかり冷やす。
- 動かさないようにする。



★前回ほけんだより4月号裏面の「定期健康診断日程」の中で、一部変更がありました。最新の日程(予定)を改めて裏面に掲載しています。今後もやむを得ず変更する場合がありますので、健康診断の詳しい予定は、月中行事や日々の連絡でご確認ください。健康診断は、健康と成長を確かめる貴重な機会です。ご理解とご協力をお願いいたします。

4月17日(金)
明日は尿検査です

詳しくは、本日配布のプリントを御覧ください。
ここから下を切り取って、トイレとランドセルに貼っておきましょう。

今日は、尿検査

〈トイレに貼っておきましょう。〉



尿検査を持っていこう

〈ランドセルに貼っておきましょう。〉



れ い わ ね ん ど て い き け ん こ う し ん だ ん に っ て い か い
令和8年度定期健康診断日程（改）

（ 箇所が変更したところです。）

4月

9	木	発育測定（6・5年）
10	金	発育測定（4・3年）
13	月	発育測定（2・1年）
14	火	発育測定・視力検査・聴力検査 （ひまわり）
15	水	心臓検診（1年）
16	木	視力検査（1年）
17	金	尿検査（全校児童）
20	月	視力検査（2年）
21	火	聴力検査（1年） 耳鼻科（13:15～ひ・2・4年）
22	水	聴力検査（2年）
23	木	聴力検査（3・ <u>5年</u> ） 歯科検診（13:15～ <u>6年</u> ）
24	金	視力検査（3年）
27	月	視力検査（4年）
28	火	視力検査（5年）

5月

1	金	視力検査（6年）
7	木	色覚検査（1年）※希望者のみ 内科検診（13:30～ひ・2・ <u>3年</u> ）
8	金	色覚検査（4年）※希望者のみ
11	月	眼科検診（13:30～ひ・2・4年）
12	火	耳鼻科検診（13:15～1・6年）
14	木	歯科検診（13:15～ひ・1・ <u>2年</u> ）
18	月	眼科検診（13:30～3・5年）
19	火	耳鼻科検診（13:15～3・5年）
21	木	歯科検診（13:15～ <u>3・4年</u> ）
28	木	内科検診（13:30～1・6年）

6月

4	木	歯科検診（13:15～ <u>5年</u> ）
9	火	眼科検診（13:30～1・6年）
11	木	内科検診（13:30～ <u>4・5年</u> ）