

5月 ほけんだより

令和6年4月30日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.2

5月ですが熱中症に要注意!

5月5日は立夏です。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきています。気象庁から5月の前半は、気温が全国的に平年より高くなること発表されました。この時期としては「10年に一度」レベルの高温になるとも報道されています。身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になるリスクが高くなります。5月から、石岡スポーツフェスティバルの練習が始まり、屋外で身体を動かす機会が多くなります。学校は、こまめな水分補給・休憩等、熱中症予防対策を十分に練習に取り組みます。ご家庭でも、早ね、早起き、朝ごはん、そして水筒の持参などにご理解・ご協力をお願いいたします。

5月の保健行事

8日(水)	尿検査	8:30までに提出
10日(金)	内科検診	13:40~
20日(月)	清潔検査	

- ※ 尿検査の検査用具は、7日(火)に配付します。
- ※ 内科検診日に欠席した場合、後日保護者の方と一緒に、瀧病院に検診を受けに行ってください。あらかじめご承知おきください。

内科検診の実施方法について

石岡小では、児童のプライバシーや心情に配慮して、以下のように内科検診を実施します。

- すべての学年で、男女別に検診を行います。
- 検診時は、身体が周囲から見えないよう囲いやカーテン等により、個別に検診を行うことができる検診スペースを用意します。
- 検診時は、原則、児童と同性の教職員が立ち会います。
※ 養護教諭は男子・女子児童どちらのときも立ち会います。
- 検診は、体操服の半袖、半ズボンで実施します。
下着も着用可能ですが、学校医は必要に応じて、体操服をめくって診察をしたり、体操服の下から聴診器を入れたりします。

すべての児童が、安心して健康診断を受けることができる環境づくりに努めます。



5月の保健目標

早ね・早起き・朝ごはん

を心がけよう

もうすぐゴールデンウィークです。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。休日が続くからといって、「遅ね遅起き」のくせがつくとゴールデンウィークが終わった後、生活リズムを取り戻すのに苦労することがあります。以下のポイントに気を付けて、楽しく過ごしましょう。

起きる時間を決める

朝7時までには起きよう!

朝食を食べる

夜は早めにねる

夜10時までにはねよう!

タブレットなどは、長時間使わない。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

保護者の方へ

○健康診断結果について

体位測定、視力検査、歯科検診の結果を、全員に配付しました。聴力検査、心臓検診は異常の疑いがある人へのみ結果を配付します。再検査や治療が必要な人は、早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。また、受診が済みましたら「受診結果報告書」を、学校に提出してください。

