

* ほけんだより * 5月 *

令和6年5月2日
立川市立上砂川小学校
保健室

〈児童のみなさんへ〉

4月がからあたら新しいかんきょう環境(クラス・友達)のなかできんちよう緊張がつが続つづいておちいたおちと思おもいます。
連れんきゆう休きゆうでそのきんちよう緊張いとのき糸いとが切きれ、そのあ後あと、体からだにふいちよう不調あらわが現あらわれることがありまあす。
自じぶん分のかいしょうほうスみトみレスみ解み消み法みを見みつみけみて、がんばりすぎないようにできるといいいいですいね。
困こまっていることがある時はおおうちうちの人ひとや学がっこう校せんにせいの先生はなに話わしてまてまてまね。



ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすりじゆうぶんと十分すいみんな睡眠

| ここちいい～！ |



ぬるめゆぶねの湯船ゆふねにつかる

| たのし～！ |



趣味しゆみの時間じかんを大切たいせつに

| おいし～！ |



ときには自じぶん分ぶんにご褒美ほうび

これじかんをずしている時間じかんがす好きす！ これかならをすればかなら必ずかならリラックスできるかならなにかをかならみつけてかならおこう！

だんだんあつくなってきました！

熱中症ねっちゆうしやうに気きをつけましよう



急きゆうに気き温おんがたか高たかくなると、体からだが暑あつさに慣なれていないため、熱中症ねっちゆうしやうになることがあります。

外そとで活かつどう動どうする時は、日差ひざしを防ふせぐ服ふく装そうをして、こまめに休きゆうけい憩けいをとり、水すいぶん分ぶん補ほきゆう給きゆうをましよう。

また、規きそく則た正せいしい生せいかつ活かつをして暑あつさに負まけない体からだをつくりましよう。

こまめに日陰ひかげで休やすむ

ぬれたタくびオルひなど
で首くびを冷ひやす

帽ぼうし子しをかぶる
(首くびの部ぶ分ぶんが隠かくれる
ものだとなおよい)

こまめに水すいぶん分ぶん補ほきゆう給きゆう
をする



〈保護者の方へ〉

年度初めの書類の提出や健康診断のご協力ありがとうございました。

5月も健康診断が続きます。受診のお知らせをもらった場合は、定期受診のめやすと考えてぜひ受診してください。6月の下旬からは水泳指導が始まりますので、眼科と耳鼻科は優先的に受診し、プールに入ることが可能か相談してください。よろしくお願いします。



5月の健康診断の予定

月	火	水	木	金
6 振替休日	7	8 (心臓検診整理日: 1年生欠席者)	9 歯科(1・3・5年)	10
13	14 聴力検査 (2・3・5年)	15	16 歯科(2・4・6年)	17
4月に提出していない人は、朝9時までに必ず保健室に持ってきてください。	21 聴力検査(1年)	22	23 耳鼻科(全学年)	24
	28 尿二次(二次該当者、一次未提出者)	29 尿二次予備日(一次・二次未提出者)	30 眼科(全学年)	31

内科健診について

6月に内科健診があります。本校では全学年体育着を着用した状態で実施しています。胸の音の聴診をする時は、体育着はめくらずに体育着のすそから聴診器を入れて確認します。下着は養護教諭が持ち上げます。脊柱(背骨)検査の際は、後ろを向いた状態で背中側の体育着をめくり、前屈しています。



配慮が必要なことや、ご不安な点などがありましたらご連絡ください。

※学校内での健診を希望しない場合は、欠席者健診として市内学校医の医療機関で健診を受診することができます(事前予約が必要)。欠席者健診用の用紙をお渡しますので、ご連絡ください。

色覚検査について

4年生の希望者を対象に行うことになっていますが、他学年でも希望があれば実施します。希望される場合は、QRコードより、5/9(木)までに申し込みをお願いします。

4年生には別途お手紙を配布していますが、同じQRコードなのでどちらから申し込んでいただいても大丈夫です。

