



### ③歯科健診

朝、歯みがきをしてきてください。

### ④眼科健診

前髪が眼にかからないように結んだり、ピンでとめたりしてください。



### ⑤色覚検査について

本校では1・4年の希望者に行っております。他学年で希望される場合は、連絡帳等でお知らせください。異常の疑いがある場合は、専門医での受診をお願いいたします。色覚検査の結果は眼科健診後にお渡しします。

### ⑥「健康診断結果のお知らせ」について

病気、異常が見つかった際には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早く受診し、経過を学校にお知らせください。なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、これは、学校での健康診断がスクリーニング（病気、異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご理解とご協力をお願いします。

視力検査の結果で病院受診が必要な方には眼科健診終了後、眼科健診の結果と合わせてお知らせをお渡しします。

(1・2年生は、視力B(0.7)以下の児童、3年生以上は視力C(0.3)以下の児童)

聴力検査の結果で病院受診が必要な方には耳鼻科健診後に耳鼻科健診の結果と合わせてお知らせをお渡しします。

## 🌟 5月の「熱中症」に要注意！ 🌟

5月は過ごしやすい季節ですが、実は熱中症の注意が必要な時期でもあります。

- 体が暑さに慣れていない 体がまだ「暑さ」に対応する準備ができていないため、急に気温が上がると体温調節がうまくできません。
- 水分補給を忘れがち 子どもは遊びや活動に夢中になると、喉の渇きに気づかないことがあります。こまめな水分補給を習慣づけましょう。
- 体調不良はケガのもと 体が疲れていると、集中力が切れて思わぬケガにつながることもあります。

## 早めの熱中症対策！ 暑さに慣れよう

### 1. 暑熱順化(しょねつじゅんか)で 体に強くなろう！

- ☑ 湯船につかろう
- ☑ 適度な運動をしよう
- ☑ 無理せず少しずつ   
体が慣れるには、数週間かかります

### 2. 毎日の「水筒」を忘れずに！ こまめに水分補給しよう

- 中身は水かお茶がおすすめ
- 登校前にチェック！毎日持ってこよう
- 清潔に保とう
- 休み時間ごとに水分をとろう



## 五月の健康アラカルト

### 五月病を吹き飛ばせ！

- ☑ 好きなことをしよう
- ☑ 悩みは話そう
- ☑ 寝る前スマホはお休み

### 2. 爪切りチェック！運動前のマナー

- ☑ 週一は爪を切ろう
- ☑ 手のひらからチェック
- ☑ ケガ防止に

### 検診結果、どうする？

- 結果は必ず見よう
- お知らせをもらったなら早めに受診を
- むし歯は早めに治そう

#### 先生からのメッセージ

心も体も、新しい環境に慣れる時期です。無理をしないで、ちょっとしたことでも相談してね。みんなの元気を応援しています！