

ほけんだより 5月

2025年4月30日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

5月のほけんのめあて

病気が見つかったら、早くなおそう!

新学期がスタートし、1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスにも慣れ、少し落ち着いてきた頃ではないでしょうか。学校生活の中で、新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張したりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠を多めに取ったり、好きな遊びで楽しんだり、美味しいものを食べたりして、リラックスできる時間を大切にしましょう。

5月の保健行事予定

1日(木) 心臓検診(1年及び該当者)

7日(水) 眼科検診(全)

尿検査(一次) 予備日

15日(木) 尿検査一次②

内科検診(6年)

※6年生の内科検診は、6月6日(金)に変更となりました。

22日(木) 内科検診(5年)

29日(木) 内科検診(4年)

尿検査二次①

30日(金) 歯科検診(全)

○検診結果は、疾病の疑いがある場合や、校医の先生から指示があった場合にお渡ししています。お知らせがない場合は異常なしとご理解ください。

○学校の健康診断は、病気の疑いがないかを確認するスクリーニングです。健康診断での結果と受診した結果が異なることがありますので、ご了承ください。

結果をもらったらどうする?

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。

Aさんは「むし歯ができているのか…。早く歯医者さんに行かないと!」と、おうちの人に結果を渡しました。

Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいっか」と、部屋の引き出しにしまいました。どちらが正しいか、みなさんならわかりますよね。

健康診断の結果は、今のあなたの

様子を伝える

大切な情報。治

す必要があるときは、

早く受診するようにし

てくださいね。



保護者の皆様へ

～内科検診について～

内科検診は、衝立で区切った空間の中で検診を行っています。その際、校医が運動器および皮膚の状態を確認するため、他の児童から見えない状態で上半身を脱衣することがあります(高学年の女子は、体育着の下から検診を行います)。児童のプライバシーに配慮した形で実施をしていますが、服を脱ぐことに抵抗や不安がある場合は、男子児童も着衣のまま実施することが可能です。ご心配な点がございましたら、連絡帳等で担任までご相談ください。

運動会に向けて元気に過ごそう

連休が明けると、運動会の練習が本格的に始まります。風が気持ち良いさわやかな季節ですが、日中は気温が上がるため、体調を崩さないよう体温調節が大切です。また、1日元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活習慣も欠かせません。けがや病気に気を付け、思い出に残る楽しい運動会にしましょう。

GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。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。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝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、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができてくると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が小さくて見にくい



チョークの色が見分けにくい



机とイスの高さがあっていない



疲れが抜けない、人間関係で困っている