

5月のほけんだより

令和6年4月30日

さいたま市立南浦和小学校 保健室

新年度が始まって1か月がたち、新しい生活にも慣れてきたころではないでしょうか。でも、一息ついたところで疲れが出てきていませんか？最近では体調をくずす児童が増えています。昼間は気温が上がりますが、朝夕は肌寒い日もありますので上手に衣服を調節して風邪をひかないようにしましょう。



健康診断まだまだつづきます。

- 
- 8日(水) 内科検診
1年,3-1,3-2,3-3,スマイル
 - 9日(木) 心臓検診 1・4年
内科検診 2年,3-4,3-5
 - 10日(金) 尿検査提出(全) 8:50まで
視力検査2年
 - 13日(月) 視力検査1年
 - 14日(火) 尿検査提出予備日
 - 15日(水) 眼科検診(全学年)
 - 16日(木) 色覚検査1年

健康診断、受けたあとも大事！

健康診断の結果、検査や治療が必要と思われる場合は「結果のお知らせ」を渡しています。
健康で楽しい学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、早めにお医者さんでみてもらうことが大切です。また、治療がおわったら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

保護者の方へ

学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すためのものです。そのため、医療機関で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と判断される場合がありますがご了承ください。

保護者の方へ

運動会の練習がはじまります！

これから急に気温が高くなる日があります。

- 汗ふきタオルや、手をふくハンカチを毎日持たせてください。
- 体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。

対策として

- ◎夜は早めに寝て、睡眠をしっかりとること。
- ◎朝食は、バランスよく食べること。
- ◎排便をすませておくこと → 腹痛の原因になります。

- 外遊びや運動などで汗をかき、暑さに慣れること。

そして、こまめな水分補給が大切です！

生活習慣が
とても大切です！

こころとからだ つかれていませんか？

4月から始まった新しい生活で、つかれが出てくる時期です。何事にもやる気が出ない、イライラする、食欲がない、寝られないなどの疲れを感じたら、こころとからだをゆっくり休ませてあげましょう。

生活リズムを整える
 休みの日も決まった時間に起きてみよう。

適度に運動する
 体を動かし、ゆううつな気持ちを吹きとばそう。

好きな本を読んだり音楽をきいたりする
 自分の好きなことをするとストレスが和らぎます。

新しい目標を見つける
 簡単な目標を決めて実行してみよう。

ゆっくりお風呂に入る
 気持ちが落ち着き、夜もぐっすり眠れます。

友だち・お家の人・先生に相談する
 話を聞いてもらって心を晴らそう。

できているかな？

清潔の習慣をあたりまえにしよう！

清潔チェック

- つめ 短く切っている
- 手洗い 石けんで洗っている
- 服 下着をつけている
- 歯みがき 食後にみがいている
- ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

すっきりした気持ちで清潔な習慣が身につくと、毎日すっきりした気持ちで過ごせます。

身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし歯など「病気の予防」、
2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは？



手を洗おう



つめを切ろう



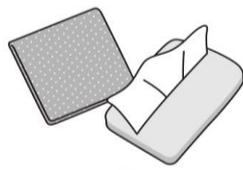
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう