

おうちの方と一緒に読んでください



令和6年5月31日
北川副小学校
保健室

6月の保健目標

梅雨時の健康に気をつけよう



熱中症予防について（お願い）

日中、気温が高くなる日が増えてきました。重度の熱中症は命に関わります。こまめに水分を補給することや、のどが渇く前に水分補給することが重要です。

○水筒を持ってくるときの注意点

- ・お子様の年齢や体調等に合わせて、水筒1本、あるいは水筒とペットボトルなどを持たせていただき、量の調節をお願いします。
- ・中身は、お子様の体調に応じて、お茶、スポーツ飲料などをお願いします。

【水筒1本の場合】



お茶、水、スポーツ飲料など

【水筒1本+ペットボトルなどの場合】



お茶、水、スポーツ飲料など

お茶、水、スポーツ飲料など

【注意事項】

- ・学校の水道水は飲むことができます。
- ・ペットボトルを持参される場合は、自己管理となります。自分のものとわかるように、記名などしていただきますよう、お願いします。
- ・ペットボトルを置く場所は、個人のロッカーになります。

ペットボトルは、約350～500mlくらいで、個人のロッカーに入るサイズでお願いします。

運動するときや遊ぶときは、水筒を持って行き、近くに置いておきましょう！

○熱中症を予防するために

暑さ指数(WBGT)が3「危険」の場合、「運動は原則中止」となっているため、外あそびや体育館での運動を中止にすることがあります。また、登下校時の服装等については、お子さんの体調等に応じて、保護者様でご判断いただきますよう、お願いします。

- ・朝ごはんを食べてくる（塩分をとる）
- ・こまめに水分をとり、白かけなどで休む。
- ・外へ行くときは、帽子をかぶる。

下着の着替え、汗ふき用タオル、登下校中は首に巻く冷たいタオルなどの使用もよいです。その際は、記名をお願いします。



裏面には、お弁当のことと、6月の健康診断について記載しています。

6月9日(日) お弁当の日！梅雨時の健康に気をつけよう！



お弁当

しよく ちゅう どく よ ぼう

食中毒予防のポイント

じぶんからすすんで、お弁当づくり

のお手伝いにチャレンジするのもいいですね♪

爪は短く切ったり、石けんで手あらいをするのも、わすれずに！

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる

卵料理は半熟のところがなくするまで加熱



6月 健康診断のスケジュール

尿検査は毎年、尿のとり忘れや、とったのに尿を自宅に忘れたという方がいます。忘れないように、ご協力をお願いします！

検査項目	日付	対象学年	お知らせ
身体測定・視力・聴力検査	終了		6月中に測定を行います。保健室へ行くように言われた人は、保健室へ来てください。めがねを持っている人は、めがねを持てきましょう。
心臓検診 眼科検診 内科検診	終了		学校で検査を受けられなかった人には、お知らせの文書をお渡ししています。文書を持って医療機関へ行き、検診を受け、結果を医療機関に記入してもらい学校へ結果の提出をお願いします。心臓検診は佐賀県健診・検査センター、眼科検診は文書に記載しているいずれかの眼科、内科検診は、おおたゆうこ小児科で受けることになります。
尿検査1回目	6月 4日(火) 9:30 受付終了	全学年	前日の6月3日(月)に検査容器を配布します。6月4日の朝、起きてすぐの尿をとり学校へ持ってきてください。生理等の理由でこの日に提出できない人は、2回目(6月18日)に出してもらうことになるので、容器は捨てないでください。再検査対象者には後日お知らせします。両日とも業者回収のため9:30を過ぎると受け付けできません。
尿検査2回目	6月18日(火) 9:30 受付終了	再検査対象者 1回目未提出者 *2回目対象者には事前にお知らせします	
歯の検査	終了	1-1、1-2、5-1	【保健室】 給食後の歯みがきを丁寧にしましょう。おうちの方も、お子様への仕上げみがきやブラッシング指導をお願いいたします。 全日、検査は13:15から始まります。当日、欠席や遅刻などで検査を受けられなかった場合、別日の他の学級の検診に混ざって受けます。6月27日までに学校で検診を受けられなかった場合は、いちのせ歯科・小児歯科医院へ行って歯科検診を受けることになります。
	6月 4日(火)	1-3、1-4、5-2	
	6月 7日(金)	2-1、2-2、5-3	
	6月11日(火)	2-3、2-4、5-4	
	6月13日(木)	3-1、3-2、6-1	
	6月18日(火)	3-3、3-4、6-2	
	6月25日(火)	4-1、4-2、6-3	
	6月27日(木)	4-3、4-4、6-4	
耳鼻科検診	6月14日(金)	全学年	【体育館】 13:00～ 前日に耳そうじをしてきましょう。この日、学校で検診を受けられなかった場合は、お知らせの文書をお渡ししますので、文書に記載しているいずれかの耳鼻科へ行って耳鼻科検診を受けることになります。