

令和4年5月6日 玉島小保健室

22日 にちようび うんどうかい 日曜日は運動会です！！

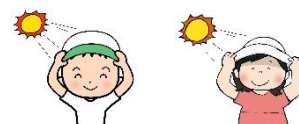


5月5日は、「立夏」でした。この時期は、あつ天気がおちつき落ち着き、たうえ田植え

の準備や茶つみなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

新緑の香りがとてもいいですね。風は心地よいのですが、日中は、

夏を思わせる強い陽ざしです。☀️ぼうしをかぶってきましょう。



さて、5月の運動会は3年ぶりです。9日（月）から運動会の練習が始まります。



休み中に不規則な生活をおくと、運動会の練習がきつくなります

よ。心と体をしっかり整えておきましょう。

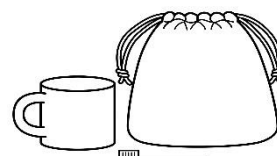
コロナ感染症が、小学生に拡大しています。休みになると活動が盛んになります。鼻出

しマスクになっていないか？あごマスクになっていないか？顔にフィットしてるか？マス

クの着用の仕方を確認してください。感染予防をしっかりとこないましょう！！



けんこうしんだん 5月の健康診断スケジュール



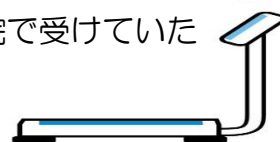
★5月10日（火）しかけんしん 歯科健診 ※は歯みがきもセットを持って来てください

★5月12日（木）にようけんさ 尿検査 ※4月の検査で提出していない人

忘れずに！！

★★耳鼻科健診・眼科健診を受けていない人へお願い★★

4月に行った耳鼻科・眼科健診を受けていない人には、病院で受けていただく受診プリントを渡しています。早めに受診してください。



はる ねっちゅうしょう うんどうかいれんしゅうじ ちゅういてん 春の熱中症～運動会練習時の注意点～

夏のイメージが強い熱中症ですが、春の今の季節にも注意が必要です。



校舎の中はすごしやすいのに、運動場に出たら陽射しが強い！

体育や昼休みに走り回って、顔が真っ赤になっている子どもたちも多くみられます。

頭がいたくなったり、気分が悪くなったら要注意です。すぐに保健室にきてくださいね。

なぜ、春の熱中症はおこるのでしょうか？

- ① 体が気温の上昇になれていないから
- ② 校服を着たままやマスク着用で熱がこもりやすいから
- ③ 校舎の中は涼しいから、ゆだんして外に出るから



いふく ちょうせつ
衣服の調節

などです。朝がひんやりしているので、のどのかわきを感じにくいところもあります。水分

をこまめにとるように心がけましょう！！

春の熱中症 こんなことに注意しましょう



こまめな
すいぶんほきゅう



ぼうしを
かぶろう



ひかげで
きゅうけいしよう



あせを
ふこう



おうちの方へ ★健康診断の結果について★

全員の発育測定・視力・聴力検査が終わりました。

発育測定の個人票の結果を全員に配ります。これは、家庭保管用です。

視力検査は、片方の視力がB以下のお子さんに治療勧告書を配ります。早めの眼科受診をお勧めします。

「学校関係提出書類」封筒に、発育測定個人票と結核問診票（押印必要）を入れてあります。問診票を記入し、封筒に入れて提出してください。

