

# ほけんだより

令和5年5月1日 玉島小保健室

## 28日 にちようび うんどうかい 日曜日は運動会です！！

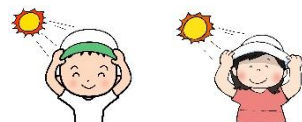


5月は暦の上では、夏の始まりです。この時期は、あつ こよみ うえ なつ はじ しき てんき お つ たう じゆんび ちや  
5月は暦の上では、夏の始まりです。この時期は、あつ こよみ うえ なつ はじ しき てんき お つ たう じゆんび ちや 天気が落ち着き、田植えの準備や茶

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。しんりよく かお かぜ こころ にっちゆう なつ おも  
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28日（日）は運動会があります。15日（月）から本格的な練習が始まり



ます。ゴールデンウィーク中に不規則な生活をおくと、運動会の

練習がれんしゆう きつ な り ま す よ。心と体をしっかり整えておきましょう。

新型コロナの「5類」移行で、生活様式が変化しそうです。学校だよりをしっかりと読み

ください。季節の変わり目でもあります。健康で元気な生活をおくっていきましょう。



### けんこうしんだん 5月の健康診断スケジュール



★5月1日（月）しんぞうけんしん ねんせい けっせき  
心臓検診 1年生のみ \*できるだけ欠席しないでね。

★5月9日（火）けんによういちじよび ひと  
検尿一次予備日 \*4月26日に出していない人が、  
も 持ってくる日です。

★5月10日（水）しかけんしん は も  
歯科健診 ※歯みがきセットを持って来てください。

◆◆◆ご案内◆◆◆ 視力検査の結果、昨年より、視力低下している子どもさんが多くなっていました。全校の52%の児童に眼科受診を勧める状況です。

浜崎（キョロット店駐車場）に加藤眼科浜玉診療所ができています。通院しやすいと思いますので、早めに眼科受診をお勧めします。診察時間は、お調べください。

# 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。眼科健診、耳鼻科健診治療勧告書は、病気の疑いのあった人に配っています。「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）を入れていきます。結核問診票を記入し、封筒に入れて提出してください。