

## 今後の定期健康診断 予定

日にち	時間	対象	健康診断内容	注意事項
5月13日(水)	8:45 回収	2次対象者 1次未提出者	尿検査	1時間目が始まる前までに自分で保健室へ提出
	1~4校時 9:15 開始	3年・10組	内科検診	ジャージ登校(半そで)
5月14日(木)	8:45 回収	2次対象者 1次未提出者	尿検査	1時間目が始まる前までに自分で保健室へ提出
	5校時	全学年	眼科検診	<b>不織布マスクを持参</b>
5月20日(水)	1~4校時	1年	内科検診	ジャージ登校(半そで)
5月22日(金)	8:45回収	2次対象者 1次未提出者	尿検査 (最終回収日)	1時間目が始まる前までに自分で保健室へ提出
5月23日(土)	9:00~ 11:00	5/1心臓検診 欠席者	心臓検診	保護者同伴、福祉会館3階 ※対象者には案内を配布します
6月2日(火)	5校時	1年	耳鼻科検診	耳そうじをしておく
6月9日(火)		2年		
6月11日(木)		3年・10組		
6月23日(火)	1~4校時	1年	歯科検診	朝の歯みがきをていねいに
6月30日(火)		3年・10組		
※ 6月14日(日)心臓検診2次 保護者同伴、対象者には案内を配布します 6月18日(木)、26日(金)尿検査3次				

各検診後に、受診をおすすめする人を対象にお知らせをお渡しします。(歯科検診については、全員にお知らせをお渡しします。)異常のない場合は、すべての検診が終わってから「定期健康診断の記録」をお渡ししますので、ご確認ください。

### 4月24日(金)に視力検査結果のお知らせを配布しました。

1.0の指標が見えなかった人(B以下の人)にお知らせを渡しました。  
視力は体調の影響を受けることが大きいので、疲れや寝不足などが原因でよく見えなかったということもあるかもしれません。視力 B(0.7)で受診し、経過観察だった人もいますが、なかにはメガネを作った方が良くと診断された人もいます。  
「目を細めて見て疲れる」「時々かすんで見える」「二重に見える」などの状態が続いている場合などは、眼科を受診して先生の指示を受けましょう。



## 運動会練習に向けて ~体調管理が勝利のカギ!~

毎年運動会練習が始まると、保健室に来る人の中には、こんな人が目立ちます。

睡眠不足

朝食欠食

体調が悪い中、無理をする

疲れが溜まっている

水分不足

…ということは、元気に充実した運動会練習をするためには、このあたりを意識して体調管理をすると良いのです。体調不良やけがにより練習が十分でないと、当日良い結果は生まれません。まさに体調管理が勝利のカギといえるでしょう。ぜひ今日からの生活に取り入れてみてください。保健室から応援しています!

睡眠時間の確保

朝食は抜かない

体調に応じた練習

疲れを取る意識

こまめな水分補給



おすすめ持ち物

- 運動会練習中の持ち物 必要に応じて準備しましょう!
- ★★★ 大きめの水筒 小さい場合は2本持ってくるのがおすすめ
  - ★ 帽子
  - ★ 汗ふき用のタオルや着替え用の体育着(白のTシャツ、ワンポイント可)
  - ★ ネッククーラー

## 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏~梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

### 「体を暑さに慣らす」ために

体が暑さに慣れるまで、個人差はありますが数日から2週間程度かかります。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。



軽く汗をかく程度のウォーキング・ジョギング

室内での筋トレやストレッチ



湯船につかる(シャワーのみはNG)

❖保健だより❖ 7つのまちがいさがし



橋の上側のトラック/右から4目目のこいの尾びれの向き/橋の土台(右側)付近木の大きさ/  
左側の人のバナーのポケット/左から2目目の服の襟/真ん中の人の右手の角度/右側女の子の髪型