ほけんだより 5月

令和６年５月１日
小平第六小学校
校長　屋代 弘一
保健室

楽しみにしていた、ゴールデンウィークですね。お出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意してください。休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも・・・次のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

規則正しい生活をしよう

- 起床時間を決める
- 朝食をきちんと食べる
- 夜は早めに休む
- パソコンやスマホは長時間使わない

こんな日は熱中症にご用心

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

のりものよいに負けるな！

✕ はらぺこ・まんぷく

○ 友だちと楽しくすごす

✕ すいみんぶそく

○ まどからけしきをながめる

✕ つかれ・きんちょう

○ よいどめの薬もこうかあり

暑熱順化は今のうち！

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。**適切に汗をかく力をつける**ことが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～２週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

5月の予定

健康診断 まだまだ続きます

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 聴力検査（５年）	8 聴力検査（３年）	9 聴力検査（２年）	10 聴力検査（１年）
13	14	15 耳鼻科健診（全学年） 尿検査（一次忘れ者/二次）	16	17
20 内科健診（５・６年）	21	22 歯科健診（１・２年）	23	24
27 内科健診（１・２年）	28	29 歯科健診（３・４年）	30 歯みがき大会（５年）	31

4/23 に提出できなかった人は必ず提出してください。

耳掃除をしておきましょう。

朝の歯みがきを忘れずに！

～おうちの方へ～

１　毎朝の健康観察について

新年度が始まって緊張していたお子さんたちも新しい生活に慣れてきた頃ですが、ゴールデンウィークの長い休みをはさみ体調を崩すことがあります。朝のお忙しい時間帯ですが、登校前の健康観察をお願いいたします。気になることがございましたら、お気軽に担任・養護教諭までご相談ください。

□ すっきりと起きられたか　□ 朝食はしっかりとったか　□ 頭痛、腹痛などないか
□ 気分が落ちこんでいないか　□ その他、普段と違う様子はないか

２　定期健康診断について

① 結果等のお知らせ方法の変更について

令和5年度までは健康カードを保護者の方にお渡しし、その後、学校にご返却いただくことで（小学校6年間・中学校3年間）のお子さんの健康状態等をお知らせしておりました。

令和6年度より、健康カードから「定期健康診断の記録」・「発育の記録」を配付することで保護者の方にお子さんの健康状態等をお知らせいたします。なお、「定期健康診断の記録」・「発育の記録」の学校への返却は不要です。

② 受診のおすすめについて

健康診断の結果、治療や相談が必要なお子さんには「受診のおすすめ」をお渡しています。

視力については、両眼裸眼 1.0 未満の場合に配布しました。視力は、その時の天候や体調（寝不足疲れ目など）によって見え方が違います。また「見え方」は自分にしか分からないものなので、保護者の方にもお子様の現状をお伝えするために、検査結果のお知らせをお渡ししています。一律に受診をおすすめしているものではありませんが、見えにくさからメガネの必要性を感じる場合などはメガネを作りに行く前に、眼科を受診してみることも大切です。（アレルギーなど他の要因で視力が一時的に低下しているケースもあります。）

「A」：視力 1.0 以上に相当
「B」：視力 0.9～0.7 に相当し、学校生活にはほとんど支障のない見え方
「C」：視力 0.6～0.3 に相当し、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策が必要
「D」：視力 0.2 以下で、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために早急な対策が必要

学校での健康診断はスクリーニング検査です。医療機関を受診して「異常なし」の場合もありますのでご了承ください。受診が終わりましたら、用紙を担任へ提出してください。全ての結果は上記の「定期健康診断の記録」を7月に配布することでお知らせいたします。

また、内科・眼科・耳鼻科健診の未受診や未治療の場合には、6月開始の水泳授業に参加することができません。ご家庭の都合で欠席される場合は、健診の日程等を配慮していただき未受診のないようお気を付けください。