



定山溪小学校 保健室

第364号

令和6年5月発行

すがすがしい風がふき、新緑の美しい季節が始まることにワクワクしますね。

定山溪の温泉街には、風物詩であるたくさんの鯉登が元気に泳いでいます。

新学期が始まって一か月、この時期は新しい環境に慣れるために子どもたちもいつも以上に頑張っているため気を付けていても体調を崩しやすくなります。来月の運動会に向けて練習も始まるので体調管理の基本である「早寝・早起き・朝ごはん！」で元気に過ごしましょう！

5月の予定

5月14日（火）

・内科検診・運動器検診

心臓の音や皮膚、運動器について検査をします。

より正しい診察のためには上半身に着衣がないことが望ましいですが、肌着、もしくは薄いTシャツ

でも可です。脱ぎ着がしやすい服装をお子さんと話し合ってください。



5月15日（水）

・聴力検査

全学年対象です。

耳の聞こえの確認をするので前日に耳の掃除をしてください。



5月16日（木）

・歯科健診



当日の朝、ていねいに歯みがきをしてください。健康な歯と口だった人は、歯みがき大賞を受賞できます！

5月22日（水）

・尿検査

全学年対象です。

前日に尿検査の説明用紙とスピッツを持ち帰ります。漏れないようにビニール袋に入れて、朝保健室へ持参するようお子さんにお伝えください。

裏面へ続きます

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



5月に入り、徐々に気温が上昇することで熱中症の危険性も上昇します。

外での運動会練習や、中休み・昼休みの外遊びも増えてくるため、熱中症に注意して元気な毎日を送ってほしいと思います。

熱中症予防には規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」に加え、こまめな水分補給や気温に合った服装を選ぶ事などが重要です。

特に服装につきましては、最近ではピッタリと肌に密着した日焼け止め効果のある衣類があり、通気性も良いとされていますが…子どもには暑い場合があります。

顔を真っ赤にしている子もいることから、そのような場合はレギンスを脱いでもらうといった対応もさせていただいております。

気温が高い日などは半袖・半ズボンなど風通しの良い服装での登校にご協力ください。



暑くなったら休憩を
しましょう。
木陰や建物の陰な
ど、涼しい場所を選
びましょう。



のどが渇く前に（休
み時間ごとに）
水分をとりましょ
う！
一口ではなく、ゴク
ゴクと3・4口は
の飲みましょう。



強い日差しは頭痛の
原因になります。
日差しから頭を守る
ために、帽子をかぶ
りましょう。