

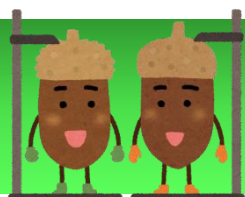


令和6年5月1日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
養護教諭 五十嵐 汀

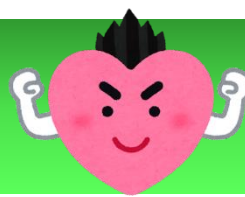
ほけんだより

5月になりました。休み時間に校庭やアリーナで目一杯体を動かすみなさんをみて、毎日感心しています。途中でけがをして手当てをした後、たとえ残り時間3分でも遊びにいいこうとする気持ち、1分1秒も無駄にしない姿勢、すばらしいと思います。(チャイム着席も頑張ろう)

けがをする人も増えています。大きなけがにつながる前に、どうしてけがをしたのか、原因と対策を考えて、けがを減らしていきましょう。



けんこうしんだんじっしちゅう 健康診断実施中



5月も引き続き健康診断があります。5月の項目は、**尿検査(二次)**、**眼科検診**、**内科検診**、**聴力検査**、**歯科検診**です。担任の先生が、詳しい日時や注意するポイントを伝えるので、準備等忘れないようにしましょう。

【5月の保健行事】

日にち	検査の内容	対象学年
5/9(木)	尿検査(二次)	二次対象者と一次未提出者
5/10(金) 5/13(月)	眼科検診 (1・2・3年、ひまわり) 眼科検診 (4・5・6年)	全学年
5/14(火)	内科検診 (4・5年)	全学年(他学年は6月)
5/28(火) ~6/3(月)	聴力検査	4年生以外の学年
5/30(木)	歯科検診	全学年



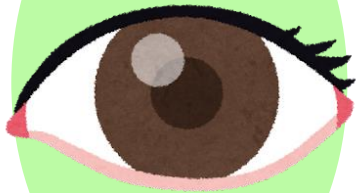
のほけんもくひょう
けんこう からだ
健康な体をつくろう



けんさこうもく 5月の検査項目

がんかけんしん 眼科検診

め びょうき がないか しらべます。



めを 診てもらいます。痛くないので 安心して ください。

ないかけんしん 内科検診

しんぞう ひ はい せいちゅう
心臓、皮膚、肺、脊柱、
うんどうき はばひろ しらべ
運動器など幅広く調べ
ます。



たいいく ぎ おこな ちょうしんき つか
体育着で行います。聴診器を使
って音を聞くので、検診中は静
かにしてください。

しか けんしん 歯科検診

くち なか けんこう
口の中が健康かど
うかを調べます。



ぜんじつ よる とうじつ あきは、とく
前日の夜と当日の朝は、特に
いねいに 歯みがきをしてくだ
さい。

ちようりよくけんさ 聴力検査

みみ き かなた
耳の聞こえ方の
検査です。



よく 聞こえるように、前日に 耳
の掃除をしてきてください。

き おん たか まえ そな
気温が高くなる前から 備えよう！

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために



ことし うんどうかい
今年は、運動会が5月に行われます。熱中症を予防して、元気に練習

しましょう。(運動会の練習期間から9月まで、水筒の中身をスポーツドリンクにしてもよくなります。)

からだ あつ な しよねつじゅんか きおん あ
体が暑さに慣れることを『暑熱順化』と言います。気温が上がり、
ねっちゅうしょう きけん たか まえ むり はんい あせ たいせつ
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。・水分をとりながら運動して汗をかく ・湯船につかって入浴する
など、日常で出来ることを取り入れていきましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 【熱中症予防のポイント】

じゅうぶん すいみん
①十分な睡眠



あさ
②しっかり朝ごはん



すいぶんほきゅう
③こまめに水分補給



きゅうけい
④こまめに休憩

