

ほけんだより



令和5年5月1日
樟葉西小学校
保健室より

新しい学年になり早くも1か月がたちましたね。5月は学校医の先生方にみていただく健康診断がたくさんあります。健康診断はみなさんの体の状態を知る絶好のチャンスです。自分の今の状態をしっかりと見つめ健康な体づくりをしていきましょう！



健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

5月に入りましたが、暑い日や肌寒い日があり、体温の調整がむずかしい日が続きますね。また、今月から気温が高くなる日が増えてきます。気温の変化（特にあつさ）になれるようにしっかりと体を動かしておきましょう。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

おねしょのはなし

日中はトイレに行けるのに、おねしょをしてしまう…。そんな相談がちらほらあります。成長するにつれて自然に治りますが、気になるときはこんな対策を。

- 寝る直前にトイレをすませる。
- 水分は日中にたくさんとり、夕方以降は控えめにする。
- のどが渇いてしまうので、塩分のとりすぎに気をつける。
- 夜中に排尿するくせがつくので、トイレに起こすのはNG。



大切なのは「子どもを叱らない」こと。反対におねしょをしなかったときにほめてあげてくださいね。



脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

保護者のみなさまへ

保健室からのお知らせ

5月の健康診断の日程です。

- 聴力検査…1日(2,3年)・2日(1年)・8日(5年生)
- 内科検診…9日(1,3年)
- 尿検査…12日・26日(対象者・未提出者)
- 耳鼻科検診…16日(1,3年)
- 眼科検診…19日(全学年)

5月8日に眼科・歯科問診票を配布します。提出締め切り日は5月13日となっておりますので、記入と提出をよろしくお願い致します。

また内科検診については検診が授業時間内に終わらないことがあります。下校時間がいつもより遅れる可能性がございますので、ご了承ください。