

# すこやか

R6.5.1  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより No.4

5月に入り、風が気持ちよい季節になりましたね。「5月病」という言葉もあるように心も体も疲れの出やすい時期です。こまったな、元気が出ないなという時はお家の人や先生に言ってください。また、5月はお休みの日が多いですが、生活リズムを崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん・外遊び」を心がけて元気に過ごしましょう。

## 5月の予定

健康診断 続きます

7日(火) 内科・運動器・結核健診(全員)

23日(木) 歯科健診(全員)

10日(金) 心電図(1, 4年)

29日(水) 耳鼻科健診(1・3・5年)

14日(火) 尿検査(全員)

15日(水) 尿検査予備(14日に忘れた子)

## 内科・運動器・結核健診(全員)

体操服を着てきてください。

### 内科・運動器・結核健診ってなにをするの？

学校医の先生に、心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、胸や骨に異常はないかを見てもらいます。



保護者の方へ

## 健康診断の結果について

健康診断を行い次第、結果を配付しています。健診によっては、異常がある場合のみ配付しています。異常があった場合は、早めにかかりつけ医を受診することをお勧めしています。受診したら、受診報告書を書いて、学校へ提出してください。

また、学校での健康診断は、スクリーニング検査(疑わしいものを選び出す検査)です。そのため、病院で「異常なし」と言われることがあります。ご了承ください。

# うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まりました

だんだんと気温のきおん たか ひ ふ高い日が増えてきました。けがなく元気にげんき うんどうかいほんばん むか運動会本番を迎えることができるよう、次のつぎことができているかチェックしてみましょう。

すいぶん おお  
水分は多めにもってきて、  
こまめにの飲もう！



ぐあい わる とき むり  
具合の悪い時は、無理せず  
やす  
休もう！



じゅんびうんどう  
準備運動をしっかりと  
しよう！



てあし みじか  
手足のつめは、短く  
き  
切っておこう！



じぶん あし  
自分の足のサイズにあっ  
たくつをはき、ひもをしっ  
かりむす  
結ぼう！



## ねっちゅうしょう 熱中症がふえてきます

「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、5月はまだ体が暑さになれていないため、いきなり激しい運動をすると、熱中症の危険があります。油断せず、しっかりと熱中症対策をしましょう！また、熱中症対策のため、ネッククーラー等を家からもってきてもよいです。

こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ  
湿度が高い日



きゅう  
急に  
あつ  
暑くなった日



かぜ よわ  
風が弱く、  
ひ つよ  
日ざしが強い日

からだ あつ な  
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
きゅう うんどう  
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

いま  
今からしっかりと  
たいさく  
対策しましょう