



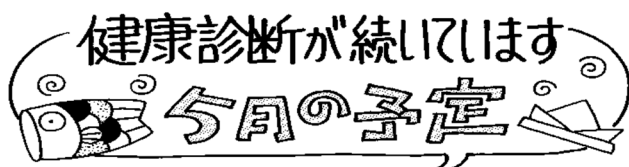
宇都宮市立泉が丘小学校

令和6年5月2日

NO. 2

あたら かくねん ほじ げつ あたら まいにち せいかつ すこ な
新しい学年が始まり、1か月がたちました。新しいクラスや毎日の生活に少し慣れ
てきた頃でしょうか。

ごがつ こよみ うえ なつ はじ す あさばん にっちゅう
5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の
きおんさ おお たいちよう くす し き げんき す
気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすことは、早寝・
はやお 早起き・あさ 朝ごはんです。ゴールデンウィーク中も心がけて生活しましょう。



けんこうしんだん けっか せんもん びょういん
健康診断の結果、専門の病院でみてもらったほうが
よいという場合は、個人あてにお知らせを渡しますの
で、おうちの方と一緒にその内容を確認しましょう。

日時	内容	学年	日時	内容	学年
5/1(水)	しりよくけんさ 視力検査	3年生	5/14(火)	ないかけんしん 内科検診	5・3・5・4・6年生
5/2(木)		2年生	5/17(金)	にょうけんさいいちじ 尿検査一次	ぜんがくねん 全学年
5/7(火)		1年生	5/28(火)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせいきぼうしゅ 4年生希望者 後日希望調査を実施します。
5/8(水)	ないかけんしん 内科検診	チャレンジ・1年生 5-1・5-2			
5/9(木)	しかけんしん 歯科検診	チャレンジ・6年生	5/29(水)	にょうけんさいいちじ よび 尿検査一次(予備日)	みかいしゅうしゅ 未回収者
5/10(金)	ちようりよくけんさ 聴力検査	1・2年生	5/31(金)	ないかけんしん 内科検診	2-1・2-2・3年生
5/13(月)	ちようりよくけんさ 聴力検査	3・5年生	☆受診のお知らせをもらったら早めに病院へ！		

保護者の方へ

◇◇◇健康診断はまだ続きます◇◇◇

今月も、校医の先生の検診や検査機関による尿検査があります。できるだけ欠席等がないよう
ご協力をお願いいたします。異常の疑いや精密検査が必要な場合は、その都度「結果のお知らせ」
を発行します。早めに専門医での検査や治療をお願いいたします。受診されましたら「報告書」を
提出してください。すべての検査が終わりましたら、健康票で健康診断の結果を通知いたします。



◆◆◆学校の健康診断はスクリーニングです◆◆◆

学校での健康診断は、スクリーニング（病気の疑いのある人を見つけ出すもの）です。そのため医療機関での
受診の結果、「異常なし」と診断されることがあったり、現在治療中（歯科矯正等）で定期受診をされている方
にも「要精密検査」などの通知が出されることもございますことをご了承ください。

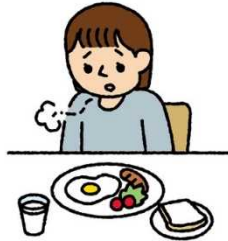
※受診報告についてご質問等がある場合は個別にご相談ください。

見逃さないで！ ストレスのサイン

クラスや環境が変わり、気がつかないうちに疲れがたまっていることがあります。体調が悪いなど感じた時には無理をしないようにしましょう。疲れがたまっている時は、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

5月25日(土)の運動会に向けて練習が始まりました。暑さになれていないこの時期は、体から熱が逃げにくいため熱中症に注意が必要です。暑さ対策をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



本校では5月から11月はスポーツドリンクの持参を認めています。熱中症対策のために適度な塩分が含まれたスポーツドリンク等の飲み物にはメリットはあります。一方で糖分の取りすぎやむし歯の発生につながるということもご理解いただき、水筒の中身についてご検討ください。また、水筒の使用状況によっては、「食中毒」や「化学性食中毒」の危険性などもございますので、水筒の取り扱いなどにもご注意ください。

【参考】栃木県 HP (<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e07/life/shokuseikatsu/chuudoku/knowledge.html>)

保護者の方へ

- ★新年度がスタートして1か月が過ぎました。心も体も疲れが出てくる時期です。お子さんの登校前や帰宅後の様子を確認をしていただき、変調に気がついただけるとありがたいです。
- ★気温の高い日があります。汗拭きタオル、水筒の準備をしていただけますようお願いいたします。

