

# ほけんだより No.3

宇都宮市立新田小学校  
保健室 R3.6.1

家の人といっしょに読みましょう

梅雨の季節は気温の変化が激しい時期です。体が慣れ  
ておらず、疲れがたまりやすくなります。熱中症にも  
注意が必要です。学校では密を避けるために換気を行っ  
ています。衣服の調節ができるような服装をし、手洗い  
や汗の始末ができるように、きれいなハンカチを忘れず  
に持ち歩きましょう。梅雨は廊下がすべりやすくなるの  
で、走るととても危険です。外で遊べない日は校舎内で静かに過ごしましょう。



歯を大切にしよう

まもなく水泳の授業が始まります。健康診断で所見があった場合は、受診して報告書を  
提出してください。健康観察カードはプールカードも兼ねています。必ず毎日記入して  
持参してください。体調が悪い時は無理をせず、自宅でゆっくり休みましょう。

## 健康診断のお知らせ

健康診断の結果、疾病及び疑いがあ  
った場合には、早めに専門医のもとで  
検査・治療等を受けていただき、結果を  
学級担任までご提出ください。

検査項目	日時	対象学年	時間	留意点
歯科検診	6月2日(水)	ひまわり 1, 2年	8:30~	朝の歯磨きを丁寧にお願ひします。
	6月9日(水)	3, 4年	8:30~	
	6月16日(水)	5, 6年	8:30~	
心臓検診 一次	6月8日(火)	1, 4年	1年 9:00~ 4年 10:00~	心臓病調査票を配付します。上下夏用 体育着を着ます。
腎臓検診 二次	6月10日(木)	該当者	登校後	尿検査容器を配付します。当日忘れな いようお願いいたします。
腎臓検診 二次再回収	6月14日(月)	未提出者	登校後	月経など未提出者の予備日です。でき る限り10日にご提出ください。
眼科検診	6月17日(木)	全学年	9:00~	朝の洗顔を丁寧にお願ひします。
心臓検診 二次	6月22日(火)	1, 4年 の該当者	9:00~	二次該当者及び一次未受診者が実施 します。上下夏用体育着を着ます。
心臓検診 二次	6月23日(水)	1, 4年 の該当者	9:45~	胸部X線検査を行います。半袖体育着 を着ます。

※実施日は都合により急きょ変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
内科検診は後日実施することになりました。日程が決まりましたらご連絡いたします。

ろくがつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
 ~ 6月4日~10日 歯と口の健康週間 ~

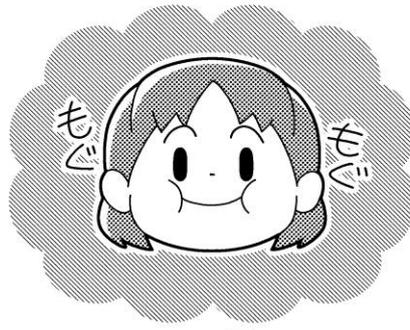
歯と口の健康週間に応募する標語、ポスター、作文を募集したところ、素晴らしい作品がたくさん集まりました。歯と口の健康について考えるいい機会になりましたね。校内審査を行い、選ばれた作品を出品しました。その他の作品は保健室前の廊下に掲示しています。



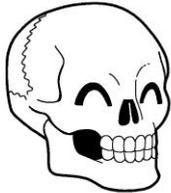
よくかんで食べると、いいことがいっぱい!



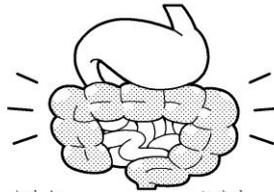
だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉がじょうぶになる



消化をよくし、胃腸の働きを助ける

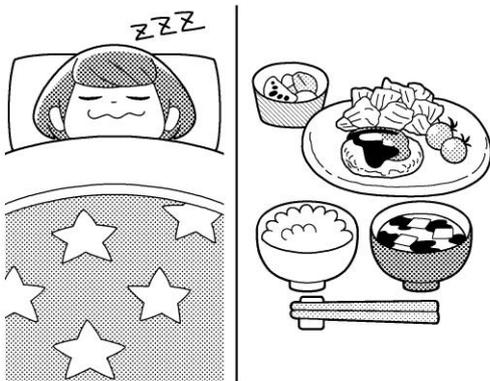


すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ

© 少年写真新聞社 2021

今年(ことし)の夏至(げし)は、6月21日

夏至は、北半球(きたはんきう)では1年(ねん)で最も(もっと)昼(ひる)が長(なが)くなる(なる)日(ひ)です。このころから、夏の(なつ)さかりに向(む)かっていくので、夏(なつ)ばて(夏バテ)に注意(ちゅうい)しましょう。



夏(なつ)ばて(夏バテ)を予防(よぼう)するには、十分(じゅうぶん)なすいみんと、栄養(えいよう)バランス(栄養バランス)のよい食(しょく)事(じ)が大切(たいせつ)です。

© 少年写真新聞社 2021

【保護者の皆様へ】

●水泳(すいえい)前の受診(うでん)のお願い(ごんがひ)と健康観察(けんこうくわんさつ)カードについて

間もなく水泳(すいえい)の授業(じゆぎょう)が始まり(はじまり)ます。それに伴(とも)い、6月(じゅうごく)より健康観察(けんこうくわんさつ)カードに水泳(すいえい)への参加(さんか)の記入(きじり)と押印欄(おしじるい)が追加(ちゅうか)されました。

健康診断(けんこうしん断)で所見(じょけん)があり未受診(みうでん)の場合(ばあい)や体調不良(たいじょうふりやう)での水泳(すいえい)の参加(さんか)は、お子様(こども)の健康(けんこう)を損(こ)なうだけでなく、事故(じこ)や感染症(かんせんびょう)の流行(へいこう)につなが(つな)がります。

お子様(こども)の様子(ようす)をよく観察(くわんさつ)していただき、体調(たいじょう)が悪い(わるい)場合は無理(無理)をせず、早(はや)めに受診(うでん)し、回復(かいふ)するまで自宅(じたく)で休養(きゅうやう)をお願いします。お子様(こども)が安心(あんしん)して学校生活(がっこうがく)を送(おく)るため、ご理解(ごりかい)、ご協力(ごきやく)をお願いします。