



令和元年 5月 宇都宮市立城山西小学校

新学期がスタートして1か月が過ぎ、10連休のゴールデンウィークも終わりました。疲れと生活習慣の乱れから、体調をくずして保健室にくる子が多くなってくる時期です。生活リズムを整えて5月も元気に過ごせるようにしましょう！



こんなふうに
感じることはありませんか？

☐ 食欲がない

☐ 眠れない



☐ イライラする

☐ 好きなことを
楽しめない



☐ ゆうつな
気持ちになる

☐ 頭が痛い



☐ 集中できない

5月に 気をつけたいこと

あつい？
さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！
の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分を取りましょう。



おひさまに
注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



保護者の皆様へ



健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。



健康票について

6月下旬頃に、全ての健康診断が終了しましたら、「健康票」にて結果をお知らせします。

結果をよく確認していただき、押印をして学校に戻してください。

5月の健康診断

耳鼻科検診 5/16 (木)

耳鼻科の病気がないか・・・

- ・アレルギー性鼻炎
- ・中耳炎
- ・耳垢栓塞（耳あか）
- ・へんとう肥大など



※前日までに耳の掃除をしておいてください。

歯科検診 5/21 (火)

歯科・口腔内の病気や異常がないか・・・

- ・むし歯
- ・歯肉炎
- ・要注意乳歯
- ・歯並びやかみ合わせの異常 など



※当日の朝はおうちの人が、仕上げみがきをお願いします。

内科・運動器検診 5/28 (火)

- ・心雑音・結核の疑いはないか
- ・側わん症・運動器に異常はないかなど

※事前に保健調査で「運動器検診保健調査票」と「結核問診票」の記入していただき、期日までに学校にご提出ください。

耳鼻科検診・眼科検診につきましては、受診勧告書を配られた場合、専門医の許可がない限り、プールには入れませんのでご了承ください。

水筒の持参についてお願い

これからますます暑くなります。出かけるときには水筒を持参する習慣ができるといいですね。学校に水筒を持参する場合の約束として、次のように指導しております。ご協力よろしくお願いします。

- 1 水筒の中身は「水・麦茶」のみとする。
- 2 飲んでもよい時間は、休み時間・なかよしタイム・昼休み・帰りの会終了後とする。
- 3 飲む際には、椅子に座って飲む。立って飲んだり、歩きながら飲まない。
- 4 持ってきてよい期間は通年とするが、管理は各自が行う。

