



# ぐんぐん



5月号  
田原小  
保健だより

〈保護者のみなさまへ〉お子様と一緒に読んでください。 R3.5.11

新緑が目まぶしく、気持ちのよい季節になりました。運動や勉強をするにはとてもよい時期です。しかし、そろそろ疲れも出始めるころです。疲れていると、けがをしたり、体調をくずしたりします。元気に過ごすには「早ね・早おき・朝ごはん」で1日の生活リズムをしっかりと作りましょう。また、朝は肌寒く感じられる時もあります。脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。



## 5月の保健関係の予定について

| 日にち      | 予定             | 対象者             | 備考                   |
|----------|----------------|-----------------|----------------------|
| 5月12日(水) | 尿検査一次          | 全学年             | 11日に容器を配付<br>朝のうちに提出 |
| 5月17日(月) | 耳鼻科検診          | 全学年             | 髪が長い場合は、<br>結んでくる。   |
| 5月18日(火) | 歯科検診           | 1・2・3年生<br>3・4組 | 朝の歯磨きを忘れずに           |
| 5月19日(水) |                | 4・5・6年生         |                      |
| 5月20日(木) | 眼科検診           | 全学年             |                      |
| 5月26日(火) | 尿検査<br>(一次未回収) | 該当者             | 朝のうちに提出              |

### 健康診断の結果について



4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、「検診結果のお知らせ」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、受診後は、その結果を学校にお知らせくださいますようお願いいたします。



## 楽しい運動会

6月5日(土)の運動会に向けて、校庭から元気な声が保健室に聞こえてきます。熱中症等の予防のためにも暑い日には、水分補給や衣服の調節(下着を着る)をしていただきますよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。汗をたくさんかきますので、汗ふきタオルがあると便利です。



### こんな症状が出たら熱中症かもしれない!

- ① 頭が痛くなる。→ズキズキする痛みがある。
- ② 熱が出てくる。(体温が上がる。)→かぜじゃないのに、熱が出てくる。
- ③ くらくなる。→めまいがする。
- ④ 吐き気がする。→ちょっと重症になってくる。
- ⑤ 足がけいれんする。(足がつる。)→ふくらはぎが多い。

熱中症  
を予防しよう。



### 熱中症かも、と思ったらこうしよう!

- ① 自分で歩ける場合は、救護のテントに来ましょう。  
もし自分で歩いて行けない時は、周りの友達が先生やおうちの人を呼んで知らせてください。



- ② すずしいところ、日かげなどに移動する。  
テントの下や、木の下、風通しがいいところへ。



- ③ 多めに水分補給をする。  
のどが渇く前に、こまめに水分補給をするように心がけましょう。



- ④ 首やわきの下、足のつけねを冷やそう。  
水をぬらしたタオルやハンカチ、冷たいペットボトルなどを使いましょう。

