

ほけんだより



下東条小学校
ほけんしつ
2024.5.1

新しい学年になってから1か月がたちました。1年生は少しずつ学校になれてきましたね。2～6年生が1年生に優しく声をかけたり、教室におかえにいたりする様子を見て、お兄さん、お姉さんとしてがんばっている姿をすばらしいなと思いました。

5月は1年生歓迎遠足、運動会と大きな行事が続きます。ゴールデンウィークはしっかりと休んでまた元気に学校にきてくださいね。

今月の健康診断

歯科検診 23

準備は OK?

内科検診 29 31

尿検査

尿検査(2次)は、5月14日、予備日15日です。
3次は5月30日です。

☆検尿を出していない人が対象です
☆再検査が必要になった人が対象となった児童には、提出日の前に尿容器等、新しいものを配ります。検査日当日の朝に尿をとってもってきてください。
☆歯科検診は、9時から行います。朝ご飯を食べたら歯をみがきましょう。

花粉症、いつまでつづく？

今季節、花粉症で目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などに苦しめられている人が多いですね・・・。花粉症の原因として、「スギ」をおもいうかべる人が多いのではないのでしょうか？

実は関西エリアのスギ花粉は、2月～3月がピークで4月を過ぎると落ち着きます。今月は、主にヒノキ、シラカバ、他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物も花粉の原因になります。



下東条小学校の周りにも、このような植物がたくさん生えていますね。つらい症状を抑えるためには、「花粉をさけること」が大切です。下の4つをぜひ行ってみてください。

- ◎外にでるときはマスク、メガネをつける
- ◎外にでたあとは手洗い・うがい・顔を洗う
- ◎室内に入る前は服についている花粉をはらう
- ◎洗濯物は室内でほす



夏が近づいています



外に遊びに行くときは、制服を脱いでいく人が多くなってきました。4月下旬に、25℃を超える夏日となった場所もあったようです。

「過ごしやすくなってきたな～」と思ったら、急に暑くなるしんどい季節です。しっかりと、「暑さ」の対策をしましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

☆服で温度調節をしましょう

☆のどがかわく前に水分をとりましょう

去年、「お茶が足りない～」といっている子が多かったです。少し多めに持ってきましょう

☆外に行くときは、ぼうしをかぶりましょう

運動会にむけて暑さになれよう

暑さになれていないと「熱中症」になる可能性が高くなります。体を少しずつ暑さになれさせて、運動会で元気に演技できるようにしましょう。

～暑さになれるためにしてほしいこと～

1. 毎日運動をする 歩きは30分、走りは15分できると◎
休み時間はできるだけ外で遊びましょう
2. お風呂に入る 汗をかく練習になります

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。結果につきましても、学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選り出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校までご連絡ください。よろしくお祈いします。

