

ほけんだより

5月

府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保健室
令和6年5月2日



熱中症に 気をつけよう

いま じき きおん さ おお たいちよう
今の時季は気温の差が大きく、体調をくずしやす
いす。また、これから夏にむけてあつくなるひが増え
てきます。急に暑くなると、体が暑さに慣れてい
ないため、熱中症になりやすいです。こまめな水
ぶんほきゆう はや はやお あさ ところ ねっちゆうしょう
分補給や早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、熱中症
や体調不良にならないように気をつけましょう。

5月の健康診断

1日(水) 視力検査	1年
2日(木) 視力検査	2年
8日(水) 心臓検診	1年・対象者
9日(木) 尿検査2次	対象者・1次未提出者
20日(月) 聴力検査	1年
21日(火) 聴力検査	2年
22日(水) 聴力検査	3年
23日(木) 聴力検査	5年
30日(木) 眼科検診	全学年
31日(金) プール前健診	希望者、内科検診欠席者

まだまだ続きます
健康診断



お知らせをもらったら、受診をお願いします！



学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを選び出す検査）です。実際に異常があるかどうか、その原因を調べるには病院での検査や診察が必要です。

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合には結果のお知らせをお渡しします。お知らせをもらったら、なるべく早めに受診して、その結果を学校にお知らせください。

★内科・眼科・耳鼻科の各検診でのお知らせをもらった場合は、水泳学習（プール）が始まるまでに受診してください。検診に欠席した場合も同じです。

気づいていますか？



心の疲れに

しんねんどがはじまり、もうすぐで1か月です。がんばりすぎていませんか。5月は、新年度の環境の変化や人間関係によるつかれ・ストレスの影響が現われやすいです。下の3つに当てはまる人は注意が必要です。リラックスを心がけましょう。

こんな時は注意！



気分が落ちこむ



不安や緊張がある



イライラする

心がつかれた時は



体を動かす



音楽をきく



深呼吸する



相談する

清潔にしましょう！



つめを切る



石けんで手を洗う



ハンカチ・ティッシュをもつ



歯をみがく