

ほけんだより 5月

令和7年5月9日 土庄町立土庄小学校 保健室

新学年になって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、新しい生活にがんばって慣れようとして、からだや心が疲れてきている人もいかもしれません。休みの日の過ごし方を工夫して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュをして疲れを癒やしてほしいと思います。

また、5月は本格的に運動会練習が始まります。急な暑さによる熱中症やけがを予防しましょう。

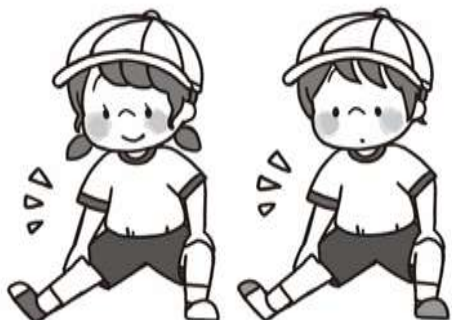


こんな方法で元気をチャージ! ✨



5月 保健目標 けがを予防しよう

「ろうかや階段を落ち着いて歩こう」は、5月の生活目標にもなっています。「向こうからだれか来るかも」「走って転んだら…」などと、注意をしながら行動すると、けがを減らすことができますね。



運動をする前には、しっかり準備運動をしましょう。外に出るときは帽子を被りましょう。

また、水筒は必ず持ってきていますか？どんどん気温も高くなっています。登校後、休み時間、体育の後など、こまめに水分をとるようにしましょう。

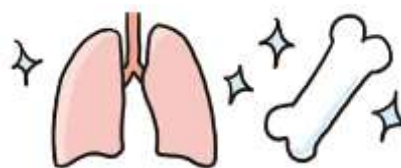


5月の保健行事のお知らせ

7日(水)	聴力検査…3年生
9日(金)	聴力検査…1年生
12日(月)	内科検診…5年生
13日(火)	内科検診…1年生
14日(水)	心電図検査…1年生・2～6年生希望者
15日(木)	聴力検診…2年生
19日(月)	内科検診…4年生
20日(火)	内科検診…3年生
23日(金)	歯科検診…2年生

☆ 内科検診

心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているかななどを確認します。



本当は、みなさんの体の状態をしっかりとみるために、全員が上半身裸で検診を受けるのがベストです。しかし、学校での集団検診では十分なプライバシーの確保が難しい現状があります。そこで、上半身は下着を全て脱ぎ、体操服だけを着用して内科検診を実施することになっています。ですが、骨格の確認をする場合等、体操服を脱いでもらったり、上にあげてもらったりすることがありますので、指示があれば従うようにしましょう。また、検診の特性上、お医者さんや補助の先生が、体に触れることもあります。ご協力よろしくお願いします。

☆ 心電図検査(1年生・2～6年生希望者)

心臓の状態を詳しく検査します。

体操服を着用して、タオルを持って保健室に来てください。1人ずつベッドで横になって検査します。

※ 2～6年生の希望は昨年度調査をしています。検査結果が届きましたら、1320円を引き落としで集金します。



胸と両手首・両足首に電極をつけて、測定します。数分で終わります。

くつ下は脱ぐ

体の力をぬく

両手は体の横に



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、ありがとうございます。

完了した項目については、随時結果を通知しています。疾病や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気付いたことや改善点などを話し合い、共有していただければと思います。

健康診断をとおして、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子うかがえますが、その中で、周囲の友だちとさまざまな違いについて気になっている子もいるようです。

一人一人、発育・発達のスピードや時期が異なることが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするものではないことも含めて折に触れて指導を進めていますが、ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話しいただければ幸いです。