

ほけんだより 5 月号



西尾市立寺津小学校
保健室
5月2日(木)

4月は暑くなったり、寒くなったり、気温差が大きく体調をくずして、保健室へくる子が多かったです。もうすぐ運動会の練習が始まり、熱中症も心配されます。疲れをためないよう、早ね早起きを心がけて元気いっぱいすごしましょう。

5月のほけんもくひょう

けがをふせごう

運動会練習でけがをしないために

準備運動

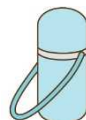
「準備運動なんかなくても…」という少しのゆだんが、けがにつながる場合があります。

筋肉をよくほぐしてから、練習に参加しましょう。



こまめな水分ほきゅう

練習が始まる前の時間や練習中の休けい時間などにこまめに水分をとみましょう。熱中症にならないように練習後の水分ほきゅうも忘れずにしましょう。



はきなれたくつを

つま先がきつかったり、大きくてブカブカだったりするくつでは、つかれがたまるだけではなく、けがにもつながります。自分の足に合ったくつをはいて、練習にのぞみましょう。



5月・6月 健康診断の予定 どれも大切な検査です。わすれものがないようにしましょう。

日にち	内 容	対 象	持 ち 物	準 備
5/7(火)	内科検診	きらめき組.5.6 年生	夏の体操服 	
5/8(水)		1.2 年生		
5/13(月)		3.4 年生		
5/14(火)	尿検査	全校	検尿容器	あさに検尿をとってもってくる
5/15(水)		未提出者		
5/20(月)	心電図	1.4年生 ※きらめき組も	夏の体操服	心電図問診票
5/24(金)	尿検査	未提出者.再検査者	検尿容器	あさに検尿をとってもってくる
5/29(水)	歯科検診	3.4 年生		あさの歯みがきをしてくる
5/30(木)		5.6 年生		
6/3(月)		きらめき組.1.2 年生		

保護者の方へ

★健康診断の結果をお知らせしています。(※歯科検診の結果は全員に配布します。)

検査で異常があった人には「受診のおすすめ」を配布しています。学校からもらったら、早めに病院を受診しましょう。学校での健康診断は疾病・異常の疑いを見分けるためのもので、病院では「異常なし」と言われる可能性もありますので、ご了承ください。