

ほけんだより すこやか

沼崎小学校 保健室



天候の変化から体調不良を訴える児童が多く見られます。学校が始まって1ヶ月が経ち、疲れが出てくる時期かと思いますので、毎日元気に過ごせるように早めに休養をとらせてください。

水筒の持参をお願いします

日中の気温が高くなる日が増えてきました。水分補給を適宜行えるよう、お子様に水筒を持たせてください。熱中症対策のため、水、お茶の他、スポーツドリンクも可としています。スポーツドリンクは糖分が多く含まれていますので、薄めて入れるようにしてください。よろしくお願いします。



5月の健康診断関係について

11日(木) 内科検診(1・6年生)

体操服の半袖・半ズボンでの実施になります。足の形もみることがありますので、当日は脱げる靴下を着用させてください。1・6年生以外でも、まだ検診を受けていない人はこの日に受けられます。



12日(金)、26日(金) 眼科検診(全学年)

12日(金)が1・3・5年生、26日(金)が2・4・6年生の実施となります。眼科医の先生に、目に異常がないかをみてもらう検診です。視力の測定はしないので眼鏡の用意は必要ありません。



25日(木) 心臓病検診(1・4年生)

体の上にかけるバスタオルを1枚ご用意ください。体操服や下着、靴下を脱いで実施しますので、他の人のものと分からなくなってしまうよう、記名をお願いします。

検診結果を順次お知らせしています

4月に行った視力検査と内科検診(2~5年生)について、所見があったお子様には結果のお知らせを配付しています。お子様から受け取りましたら、お早めにお近くの医療機関を受診していただき、受診報告書を学校へ提出してください。

※受診の際は受診報告書を持参し、医療機関に記入を依頼してください。

既に受診している場合は、保護者の方が記入していただいても構いません。

**服装にも工夫を！
暑い中、長袖を着続けている子もいます。**

体の清潔を保ちましょう

休み時間に元気いっぱい遊んだ後、子どもたちは汗をたくさんかきながら教室に戻ってきます。気温が高い日には、手を拭くハンカチの他に、汗を拭くタオルを1枚持たせてください。

また、爪を短く切っておくなど身だしなみをきちんとしておくことは、けがの防止や病気の予防にも繋がります。お子様の心身の健康のため、ご協力をお願いします。

