



ほけんだより

No. 2 令和6年5月8日 阿見第一小学校 保健室



新年度になり1か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。さらに5月は気温も変化しやすく、特に今年は例年より気温が高い日が多くなっています。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど高温でなくても熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしていきましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



健康診断継続中



- ① 視力検査は文部科学省の調査対象校のため、矯正視力と裸眼視力の両方を測定しました。視力がBだった児童は、マニュアルにより、日を改めて順次再検査していきます。
- ② 尿検査は次回5月16日（木）です。前回、容器を使ってしまった方や紛失してしまった方は担任までお知らせください。
- ③ 内科検診は、男女別に行いカーテンや衝立で仕切って、プライバシーに配慮します。脊柱、胸郭、皮膚、心臓の状態を診ますので、体操服をめくって視触診する場合があることをご了承ください。心配なことがある場合はお知らせください。

