

5月号 ほけんだより



大府市立北山小学校



しんねんどがはじまって3しゅうかんがたちました。あたらしいクラスにはなれましたか？このじきは、からだこころのつかで出てくるじきでもあります。からだこころへんかになにきほけんしつそうだんにきてくださいね。

～健康診断（5・6月）の日程～



みなさんの健康状態を知るための大切な検査です。しっかり受けましょう。

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	ひまり	注意事項
視力検査	終了	5/6 (金)	5/2 (月)	5/13 (金)	5/12 (木)	終了	終了	めがねを使っている子はもってくる
聴力検査	6/7 (火)	6/8 (水)	6/9 (木)	/	6/6 (月)	/	1・2・3 5年 6/7(火)	たいしょうがくねん対象学年 1・2・3・5年生 みみ耳そうじをしてくる
校医検診	5/17 (火)	終了	5/17 (火)	終了	5/17 (火)	終了	5/17 (火)	じょしは聴診の際、まくりあげやすい下着を着る。
歯科検診	5/31(火) 6/1(水)	5/11 (水)	5/11 (水)	5/31 (火)	5/31 (火)	5/11 (水)	5/11 (水)	し か 歯科アンケートを提出する
尿検査	5 / 9 (月) ・ 1 0 (火) ・ 1 1 (水) に じかいしゅう 二次回収 5 / 2 7 (金) * 当日の尿しか提出できません							尿はこぼれないようにふたをしめる
心電図	5/10 (火)	/	/	5/10 (火)	/	/	5/10 (火)	もんしんひょう 問診表を提出する たいそうふく 体操服に着がえる

＜おうちの方へ＞

- 1・4年生の心電図検査は、5月10日（火）に行います。
この日に欠席したお子さんについては保護者様引率のもと他校で受けていただきます。欠席のないようにお願いします。（5月23日（月）大府北中学校10時30分～）
- 健康診断後、疾病の疑いのあるお子さんについては、随時「治療のお知らせ」をお配りしています。例年は、できるだけ早く医療機関への受診をおすすめしていますが、新型コロナウイルス感染症の状況等で、病院受診を控えているご家庭は、受診が終わり次第受診結果を学校まで提出してください。すべての検査結果は、結果が整いましたら、健康手帳にてご家庭にお知らせします。定期健診に行っていたり、ご家庭で経過観察をしていたりしている場合は、保護者様で受診結果を記入していただき学校まで提出してください。
- 歯科検診では、歯科検診結果のお知らせを全員にお渡ししています。異常がなかった場合でも、集団健診では発見しにくい「磨き残し等による歯と歯の間のむし歯」や「顎骨内での異常」などの歯科疾患がみられることがありますので、定期的にかかりつけの歯科医への受診をお勧めします。

5月の保健目標「自分の体を知ろう」

からだ・心のつかれ
大切にしたい『ひと休み』

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど、リラックスできる時間を作りましょう。

いろいろなことを「頑張るとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてください。



いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ

 <p>ハンカチ・ティッシュ いつも持ち歩こう (ハンカチは毎日かえる)</p>	 <p>手洗い・うがい 外から帰ったときは 忘れずに</p>	 <p>手足のつめ のびていないか、 ときどきチェックしよう</p>
 <p>はだぎ (したぎ) 毎日かえて、 きれいなものをつけよう</p>	 <p>歯みがき ごはんやおやつの後、 寝る前にもしっかりと</p>	 <p>お風呂 1日のあせやほこりを あらいながしてすっきり！</p>

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えていきます。この時期をなるべく快適に過ごすためにいろいろな準備をしていきましょう。



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう