

5月 ほけんだより

令和3年5月6日
吉川市立旭小学校
保健室

新年度が始まって1カ月がたちました。季節の変わり目は昼と夜の気温差が大きい日もあり、体調をくずしやすい時期でもあります。「つかれたな」と感じたら、いつもより早めに寝て、たっぷりの睡眠をとることが大切です。生活習慣を整えて、5月も元気にすごしましょう。



5月の保健目標 病気をなおそう



健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



5・6月の健康診断日程

月	日	曜	内容	持ち物・お願い など
5	11	火	尿検査1次 回収日	朝起きて、最初の尿をとる
6	2	水	尿検査2次 回収日	再検査が必要な人が対象
	18	金	内科検診	体操服



けがや熱中症を予防するための5つのポイントを紹介しします。

- ① 準備体操をしっかりとる。
- ② 汗ふきタオルを持ってくる。
- ③ けがや体調がわるいときは無理せず先生に知らせる。
- ④ こまめに水分をとる。
- ⑤ 帽子をかぶる。

熱中症予防に大切な水分と塩分のはなし

運動して汗をかくと、体から水分と塩分が失われます。熱中症を予防するためには、この水分と塩分をとることが大切です。

- ① 水分
のどがかわいてからではなく、時間を決めて、こまめに少しずつ、水やお茶を飲みましょう。運動するときは15分～30分に1回、コップ1杯（100～200ml）ずつ飲みます。
- ② 塩分
激しい運動をするときは、スポーツ飲料などで塩分をとることもありますが、朝・昼・夜の食事をしっかり食べることで必要な塩分をとることが大切です。朝は菓子パンとジュースなどでは必要な塩分がとれていないこともあります。少し塩気のあるおにぎりやお味噌汁など、朝ごはんの内容も見直してみましょう。

●保護者の皆様へ●

- ① 4月は保健関係書類のご提出、ありがとうございました。すべての検査が終了後、「定期健康診断の記録」を配付しますので、ご確認ください。学校での検査はスクリーニング（疑わしいものを選びだすこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには医療機関での診察や検査が必要です。『治療勧告書』が配付されましたら、早めの受診・検査をし、結果を学校へご提出ください。既に治療中の場合は、主治医の指示にしたがってください。
※歯科健診は、所見がないお子さんにも結果を配付しています。
- ② 今年度は内科検診の日程が運動会よりも遅くなっています。体調面で心配がある場合には、事前にかかりつけの医療機関でご相談いただくと安心です。ご協力をお願いいたします。