

ほけんだより 5月

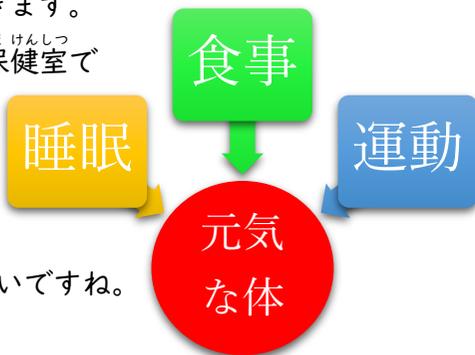
令和6年5月1日 志木第二小学校 ほけんしつ

新たな1年がはじまり、1カ月がたちましたね。4月はたくさんの健康診断を行い、自分の身体を知る機会が多くありました。5月と6月も健康診断は続きますので、自分の身体のことをよく知り、健康な1年をスタートさせていきましょう。検査を受けるときに、この検査はどんな意味があるのかなど、少し考えながら受けると、より自分の身体について理解を深めることができますね。

健康なからだをつくりましょう！

体調をくずして保健室に来た子に話を聞くと、朝ごはんを食べていない子が多くいます。また、睡眠不足なんだと教えてくれる子も少なくありません。みなさんは、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてから学校に来ているでしょうか？気温が高い日が多く4月の時点で、熱中症のような症状がみられる児童も数名いました。これからさらに気温は上昇し、きびしい暑さが続くことが予想されます。睡眠、食事、運動すべてがそろって健康な身体が作られていきます。

熱中症のような症状が出たときは、保健室で水分や塩分をとったり身体を冷やしたりしますが、予防することはみなさん自身で行うしかありません。お友達同士で、水分補給や休養をよびかけていけたらいいですね。



5月の定期健康診断の日程

検査日	検査内容	実施学年
5月1日(水)	内科検診	2・4・6年生
5月9日(木)	眼科検診	全学年
5月15日(水)	心臓検診予備日	1年生 心臓検診欠席者
5月16日(木)	尿検査二次	二次検査対象者
5月17日(金)	尿検査二次予備日	16日未提出の二次検査対象者
5月23日(木)	耳鼻科検診	全学年

学校での健康診断は、「異常がないか」「疾病の疑いがあるか」をみるスクリーニング検査です。病院受診の結果「異常なし」になることもあります。健康診断が終わりましたら、医師の受診が必要な児童へお知らせを配布いたします。ご家庭で見てください、早めの受診をお願いいたします。受診が終わりましたら、用紙を学校までご提出ください。

また、健康診断関係の書類提出、ありがとうございます。未記入の部分がかった場合は返却をしていますので、記入が済みましたら担任へご提出いただきますようお願いいたします

フッ化物洗口が始まります！

5/8から毎週水曜日の朝の時間にフッ化物洗口を行います。

① フッ化物洗口の実施方法

フッ化ナトリウムを水に溶かしたうがい液で、週1回1分間くらいの「ぶくぶくうがい」を実施
(フッ化ナトリウム濃度：0.2% フッ化物イオン濃度900ppm)

② プラコップを使用しますので、給食セットの中に入れておいてください。

※洗口を希望されないお子さんについては、水でぶくぶくうがいを1分間します。