

ほけんだより 5月

令和6年5月 東久留米市立第五小学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。5月は暦の上では夏の始まりです。身体が暑さになれてない中で運動会の練習がはじまりました。熱中症を防ぐために、こまめに水分補給を忘れず、疲れたら無理せずに休むようにしましょう。25日(土)が運動会です。本番を元気に迎えるために、「早寝・早起き・朝ごはん」も心がけましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

項目	日(曜日)	対象	内容
聴力検査	4/25(木) 4/30(火) 5/2(木) 5/13(月)	3年 5年 2年 1年	耳の聞こえの検査をします。
眼科検診	5/28(火)	全学年	目の異常が無いかを調べます。 担当：眼科校医・清水先生
内科検診	5/1(水) 6/28(金)	1・2年 6年	心臓や肺の働き、皮膚や背骨・胸の状態、栄養は十分とれているかなどを調べます。 (体育着着用) 担当：内科校医・西尾先生 健康調査票、結核問診票 を使用します。 ※6年生は移動教室前検診と合わせて実施します。 問診票は6月7日(金)配布予定です。
尿検査二次 (腎臓検診)	5/13(月) 5/14(火)	未提出者 一次陽性者	腎臓などに病気が無いかを調べます。 当日朝の尿を持って来てください。(9時半まで)



熱中症に
気を付けよう





わかること。わからないこと。

健康診断 Q&A



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

Q. 「結果のお知らせ」をもらったら、絶対に病気なの？

A. 異常の「疑い」で「病気である」と決まったわけではありません。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、病気・異常の『疑い』があるケースを見付け出すものです。そのため、受診した結果、『異常なし』と診断されることもあります。

検診や検査が済み次第、何らかの異常の疑いのある人にはその結果を順次お知らせしています。お知らせをもらった人は、専門の医療機関をおすすめしております。受診された際、お知らせ用紙は、切らずに学校に提出していただければと思います。耳鼻科・内科・眼科は感染性の場合がありますのでご注意ください。



<5月25日 運動会に向けて>



4月末より運動会の練習が始まりました。練習時間が多くなるので汗を吸うような肌着を着用、大きめの汗拭きタオルがあるといいです。また、髪の毛が長い人はまとめる、手足の爪は切りそろえるなど、事前の準備を一緒に確認してみてください。

万全の状態でご本番に挑めるように、規則正しい生活をこころがけて過ごしましょう。

暑熱順化 は今のうち!



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

