



令和7年5月1日 No.2

射水市立片口小学校

保健室

新年度がスタートし、一か月が経ちました。子供たちは新しい環境の中で、生き生きと学習や運動に取り組んでいます。5月は運動会に向けての練習も始まり、そろそろ新学期からの疲れが出てくる人もいるかもしれません。また、気温が上がり暑くなる日も多くなってくることが予想されます。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高くなります。子供たちの生活リズムを整え、元気に過ごすことができるよう、引き続きご協力をお願いします。



5月の保健目標「体をせいけつにしよう」

内容	日時	対象	留意点
耳鼻科検診	5月 9日 (金)	全学年	・「耳鼻科検診用アンケート」は5月2日までに学校へ提出をお願いします。
眼科検診	5月 13日 (火)	全学年	・「眼科検診事前アンケート」は気になることがある人のみ5月2日までに学校へ提出をお願いします。
心臓検診	5月 20日 (火)	1年生	・検診の受け方について、ご家庭でも練習をお願いします。詳しいお知らせは後日配付します。
尿検査	5月 22日 (木) 予備日 23日 (金)	全学年	・朝忘れずに採尿し、提出してください。 ・二次検査：6月4日 (水)
内科検診	5月 27日 (火)	1、2、4年生	・4月初めに配付した「運動器検診実施について」を参考に、服装の準備をお願いします。 ・3、5、6年生：6月3日 (火)
歯科検診	5月 29日 (木) 5月 30日 (金)	1～4年生 5、6年生	・朝、丁寧に歯を磨いて登校しましょう。 ・検診後、全員に結果のお知らせを配布します。

☆健康診断の結果のお知らせについて☆

健康診断で治療や検査が必要と判断された場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに専門医を受診してください。学校での健康診断はスクリーニング検査ですので、受診の結果「異常なし」「経過観察」と診断される場合もあることをご了承ください。また、定期的を受診されている疾患等については、次回受診時に主治医に結果を記入していただき、その後学校へ提出してください。1学期末には「定期健康診断の記録」を全員にお渡しします。



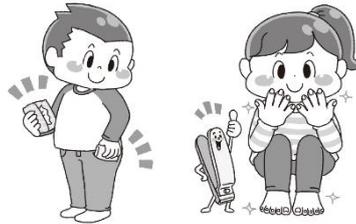
「さわやかチェック」始まります！

今年度も健康委員会では、片口っ子が健康について心がけてくれるように、年間を通して毎週水曜日の朝に「これではっちりさわやかチェック」を行います。ご家庭でも、お子さんへの声かけ等、ご協力をお願いします。

◎チェックその1◎ 「ハンカチ・ティッシュ・つめチェック」

清潔を心がけることは、感染症予防においてとても重要です。また、周りへの配慮という点においても大切なエチケットです。さわやかチェックをきっかけにして、ハンカチ・ティッシュは毎日ポケットに入れる習慣をつけましょう。

☆ハンカチ・ティッシュはポケットに！
☆つめは手のひら側から見たときに、はみ出さない長さに！



この3つが
そろったあなたは
「ぼっちいさん」です！

◎チェックその2◎ 「ねた時刻チェック」「メディア時間チェック」

健康な心と体で過ごすために、早寝の習慣をつけましょう。なるべくグリーンゾーン、遅くともイエローゾーンの時間帯に寝るようにしましょう。家族と決めたメディアの利用時間を守ることができているかも確認します。これも毎週水曜日にチェックします。

	グリーンゾーン	イエローゾーン	レッドゾーン
1～4年生	9時前	9時～10時	10時より遅い
5・6年生	9時半前	9時半～10時半	10時半より遅い

(とやまゲンキッズ作戦より)

☆運動会練習に向けての練習が始まります☆



タオル・水筒

汗をふくためのきれいなタオル、水分を補給するための水筒を、必ず持ってきましょう。

服装

体操服を着用しましょう。また、下着は汗を吸収し、体温調節に役立つので、身に付けるようにしましょう。

生活

午前中のエネルギー補給のために朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。また、入浴と十分な睡眠で、一日の疲れを取りましょう。

靴

自分のサイズに合った、はき慣れた靴をはきましょう。ひもが付いた靴をはいている人は、ひもをしっかり結んでおきましょう。

髪の毛

髪の毛が長い人は、帽子が脱げないところで結んでおきましょう。また、前髪は目にかからないようにしましょう。

