



令和8年5月7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月の予定



内容	日時	対象	留意点
尿検査	5月12日(火) 予備日13日(水)	全学年	・朝忘れずに採尿し、提出してください。 ・二次検査：5月26日(火)
聴力検査	5月27日(水) 5月28日(木)	1、2、3、5年生	・詳しい検査日は連絡帳でお知らせします。
眼科検診	5月26日(火)	全学年	・後日配布する「眼科検診事前アンケート」は、気になることがある人のみ提出をお願いします。

熱中症対策を始めましょう

5月は体がまだ暑さになれていない「暑熱順化」の時期です。特に、子供は体温調節機能の発達が未熟で、汗をたくさんかくので、夏ほど気温が高くなくても、熱中症のリスクがあります。

以下のポイントを守って、自ら熱中症を予防ができるよう、ご家庭でも対応をお願いします。

上手な水分のとり方ポイント



① のどが渇く前に飲む



② 外遊びの前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる

運動会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と、水分を補給するための水筒を必ず持たせてください。

靴・くつ下

足のサイズに合った、はき慣れた靴が走りやすいです。

靴下はくるぶしが隠れるもので、かつ長さすぎない丈を選んでください。

服装

体操服を着用します。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。

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ください。

また、前髪は目にかからないようにすっきりとさせてください。

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。



「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「これではっき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整える！

◎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。メディアの約束を守ることができているかについても確認します。

	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)