

令和元年5月14日
玉川小学校保健室

10連休後の子どもたち、欠席は少なかったですが、少し疲れがみえた先週1週間でした。今週から、運動会に向けて本格的に練習が始まります。朝晩と昼間の気温差が大きいので、体調管理に気を付けて過ごしてください。



熱中症に注意！

5月は、急に気温が高くなることがあります。暑くなると心配なのが熱中症です。予防には水分補給をこまめに行うことが大切ですが、子ども達の中に水筒の飲み物がなくなると水分をとらなくなる子がいるので心配です。

学校でも話をしますが、ご家庭でも、水筒の中身がなくなったら水道水で水分を補給するようお話してください。

水分補給の

ポイント
甘くない・冷たすぎない

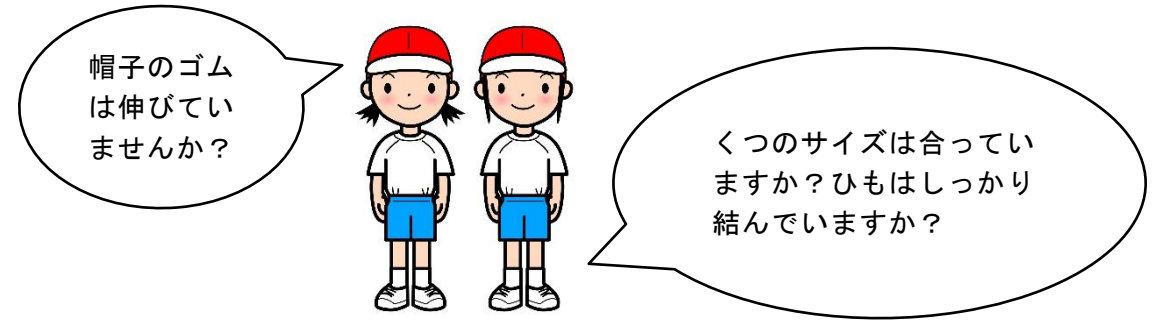
- ☆糖分を含まないもの
むし歯や肥満の原因になるので、とりすぎに注意！
- ☆冷たすぎないもの
胃腸の働きを弱め、おなかの調子をくずす原因になるので注意！！
- ☆少しずつ、こまめに
「のどがかわいたな。」と感じる前にのもう！

けかに注意！

5月は、学校の中でも外でも、けが多い月です。一人一人が、気を付けて生活しましょう。



～運動会に向けて～確認しましょう



5月の保健行事

- *内科検診・・・15日(水)全学年対象です。服装は体育着です。
- *耳鼻科検診・・・21日(火)2・5年対象です。

～お知らせ&お願い～

*受診のお勧めについて



各検診の結果、専門医への受診が必要と診断された場合、「受診のお勧め」を渡します。受診の必要がない場合は、後日健康手帳で結果をお知らせします。

現在、視力再検査中です。再検査の結果、左右どちらかでも1.0が判別できなかった場合には「受診のお勧め」を渡します。

学校の検査は、限られた環境の中で実施しているため、眼科等で異常なしとの診断される場合もありますのでご了承ください。

目(色)の見え方などにご心配がある時は、保健室までご相談ください。

*歯の無料相談会

6月2日(日)10時～13時半、厚木市保健福祉センターにて、厚木市歯科医師会会員による歯の健康診査及び相談会が行われます。

新しい環境に慣れようと頑張った4月。ようやく慣れてきたと思ったら10連休。なかなか調子が戻らない中始まった運動会の練習……。子どもたちは、よく頑張っています。保健室が、そんな子どもたちのホッと出来る場でありたいと思っています。お家でも、疲れているなど感じたら、早めに就寝させるなどしてください。また、何か心配なことがありましたら、いつでも保健室に来てください。

