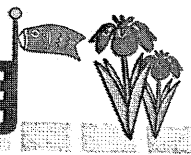


ほけんだより 5月



おおさか しりつしおくさたて ぼしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

あたたかく、過ごしやすい季節になりました。みなさん、4月からの新しい生活には慣れてきましたか？5月はゴールデンウィークがあり、いつもとちがう生活になる人もいます。また、これから運動会や遠足などの行事もあり、体を動かすことが増えてきます。

元気にすごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にして、生活リズムをととのえていきましょう。

～5月の保健行事～

1日(金)：聴力検査 1年生	19日(火)：耳鼻科検診②
7日(木)：眼科検診 全学年	(1・4・6年生)
11日(月)：心臓検診(9:30～)	21日(木)：内科検診②
12日(火)：尿検査1日目	(2・6年生)
耳鼻科検診①	28日(木)：内科検診③
(2・3・5年生)	(3・5年生)
13日(水)：尿検査2日目	
14日(木)：内科検診①	

体調不良などで健康診断の日に欠席された場合は、後日おうちから学校医さんのところへ行って、検診を受けていただくことがあります。

保健室からのお知らせ

4月のほけんだよりでもお知らせさせていただいたとおり、【5月14日(木)：1・4年生】・【5月21日(木)：2・6年生】・【5月28日(木)：3・5年生】内科検診があります。内科検診は、聴診器を使って心音を聴診し、脊柱に様子を診させていただきますので、衣服を脱いで行います。

高学年女子児童については、検診時に下着をあげたりずらしたりしますが、下着を着用して行います。そのため、高学年の女子児童につきましては、検診当日、ハーフトップ下着の着用にご協力をお願いします。キャミソールタイプの場合は、キャミソール下半分を上げて検診を実施いたします。内科検診の事前説明については、横のQRコードからご覧いただけます。ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

【低学年用】



【高学年用】



保護者の方へ

健康診断の結果は、名前入りの封筒に入れてお渡ししています。この封筒は毎回使いますので、中身を受け取られましたら、すぐに学校にお返ください。4～6月は毎週のように検診があり、その都度結果お知らせしますので、ご協力をお願いします。

就学援助の申し込みをされている保護者について 医療券について

申込書類の中にも説明がありましたが、就学援助を受けられている場合、特定の疾病に関して医療券を発行し、無料で治療を受けることができます。認定の決定は、少し先になるため、「見込発行」をすることができます。

身のまわりの清潔を保とう！

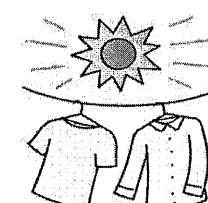
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



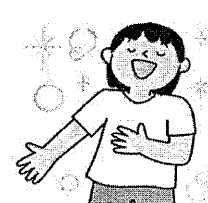
脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。

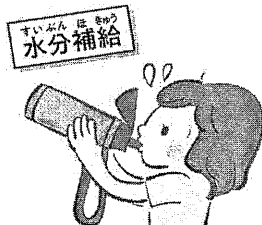


清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

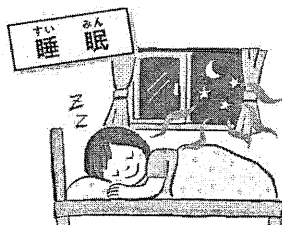
そろそろはじめてみましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう