



令和7年5月

世田谷区立桜丘小学校

保健室

さわやかな風が吹き始め、校庭の新緑が美しい季節になりました。休み時間に元気に校庭で遊ぶと気持ちがいいですね。

新学年になってしばらくたち、そろそろ疲れのたまる頃です。「最近ちょっと疲れたなあ。」という人は無理をせず早めに寝てしっかり睡眠をとりましょう。

## 予防のための ポイント



### に注意しましょう!!

◆ 外に出るときは必ずぼうしをかぶって、直接日光を浴びないようにしましょう。



◆ しっかりと朝ご飯を食べてから登校してください。熱中症や脳貧血で保健室に運ばれてくる子のほとんどが午前中に倒れているようです。

ごはんやパンといった炭水化物だけでなく、肉や魚、卵などのたんぱく質や野菜類もバランスよく食べましょう。



◆ こまめに水分を補給しましょう。

気温が25度を超える日は、特別に運動をしなくても汗をかくので、のどがかわく前に水を飲みましょう。

◆ 体育の前と後にしっかりと水分をとりましょう。



◆ ふらふらする、頭が痛い、はき気がするなどの症状が出たときは、すぐに水を飲んで涼しいところで休みましょう。

## ～5月の保健行事～

日時	内容	学年
5月1日（木） 13：40～15：10	内科検診	2・6年生
2日（金） 13：40～15：10	内科検診	4年生
7日（月）	聴力検査	1年生
8日（火）	聴力検査	1年生
12日（月）	聴力検査予備日	欠席者・再検査者
13日（火） 8：50～11：30	耳鼻科検診	1・2・3年生
15日（木） 8：50～12：00	眼科検診	全学年
提出日 20日（火） 9：30まで	腎臓検診（尿検査2次）  前日19日（月）に対象者に容器を配布します。  未使用の容器がお手元にある場合はそちらを使用し、 余った容器はご返却ください。	対象者
21日（水）	歯科検診	1・2年生
22日（木） 13：40～15：10	内科検診	2・6年生 前回欠席者
27日（火） 8：50～11：30	耳鼻科検診	1・2・3年生
提出日 29日（木） 9：30まで	腎臓検診（予備日）  前日28日（水）に必要に応じて配布します。	対象者

【健康診断結果のお知らせについて】

4月から行っています健康診断により、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。受診後は、今後の保健管理のために結果をご報告くださるよう、お願ひいたします。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため受診の結果、「異常なし」と診断されることも考えられます。

また、6月上旬からは水泳指導も控えております。お子さんが健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。

