



ひだまり

木田小学校保健室
令和7年5月23日
No.3

しんがくねん 新学年になって1ヶ月。そろそろ あたら きょうしつ な 新しい教室にも慣れてきたころでしょうか。つか ぎ み ひと 疲れ気味の人も いるかもしれませんね。がつこうはん は、けがに ぐわ ふうつう おうと たいちようふりよう 体調不良による来室も増えて いました。これからは、はださむ ひ はださむ ひ があったかと思えば、きゅう あつ ひ 急に暑くなる日もあります。たいちよう くず 体調を崩さないように せいかつ き 生活リズムにも気を付けていきたいですね。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ねっちゅうしょう 5月は熱中症シーズンの始まり。はじ きゅう あつ ひ で 急に暑い日が出てきて、あつ な からだ 暑さに慣れていない体がつ いていけず、ねっちゅうしょう 熱中症になりやすい時期です。キーワードのような からだ はじ 体づくりを始めましょ う。

①	②		③	④	⑤		⑥	
		さ				な		体

① こんな日が増えてきまし た。外へ出るときは ぼうし をかぶりましょう。



--	--	--

② 白い部分が少し残るように して、かど 角はやや丸く切りま しょう。



--	--

③ 水分補給は、少しずつ、 の ○○○○飲もう。



--	--	--	--

④ 急に暑くなる日がありま す。運動するときは、これは はずしましょう。



--	--	--

⑤ これには 気を付けて、げんき 元気 いっぱい走ってください。



--	--

⑥ これを十分とって、たいちよう 体調 を ちゃんと おきましょう。



--	--	--	--

※ 一日学校で生活するのに十分な量のお茶を持ってきてください。



校医の先生方をご紹介します

みなさんの健康をサポートして下さる学校医の先生方を紹介します。すでに内科検診、歯科検診でお会いした人もいますね。お会いしたときは、元気よくあいさつをしてください。

- 学校医さん
 - 中田 庸平 先生 (コモ小児診療所)
 - 岡田 映子 先生 (細川内科クリニック)
- 学校歯科医さん
 - 竹下 英俊 先生 (竹下歯科)
 - 島田 真弓 先生 (あおば歯科)
- 学校薬剤師さん
 - 東郷 俊江 先生 (南山堂薬局)



【 保護者の皆様へお願い 】



◆ 精密検査のお知らせについて

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、「精密検査のお知らせ」をお渡ししています。視力やむし歯など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくることもあります。

何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をお勧めします。なお、受診されましたら、病院で結果を記入していただき、用紙を学校へご提出ください。

また、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方が精密検査の用紙か別紙に記入し、学校へご提出くださいますようお願いいたします。

※学校での健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」と診断される場合もあります。疾病の早期発見、早期治療のためご了承ください。

◆ お茶の貸し出しについて

これから気温が高い日が続きます。一日、学校生活を送るのに十分な量の水分のご準備をお願いします。

お茶を忘れたときや、飲みきってしまったときは、保健室でペットボトルのお茶の貸し出しをしています。近日中に必ず同じサイズのお茶の返却をお願いします。(お茶の種類は問いませんが、麦茶だとありがたいです。)



保健室のひまわりさん



4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかぬうちにストレスや疲れがたまってしまう時期です。そんなときは、肩の力を抜いて、心に栄養をあげましょう。栄養のもと→○おうちの人や友達と話す。○睡眠をたっぷりとる。○ゆったり過ごす。○適度に体を動かす。