



ひだまり

木田小学校保健室
令和8年5月26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。はださむ ひ は肌寒い日があったかと思えば、おも きゅう あつ ひ 急に暑くなる日もあり、たいちよう 体調をくずしやすい時期でもあります。たいちよう くず せいかつ 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 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。きずでねっちゅうしょう よぼう クイズで熱中症の予防についておさらいしておきましょう。

よる はや 夜は早く〇〇、じゅう ぶん な すい みん を と り まし ょう。



①	
---	--

あつ ひ 暑い日は、すず しい ひかげ で 〇〇〇〇 し まし ょう。



	②			
--	---	--	--	--

そと 外にでるときはこれ を かぶ り まし ょう。



	③	
--	---	--

えいよう バランスの良 い 〇〇〇〇 を と り まし ょう。



④	⑤		
---	---	--	--

たいちよう の 悪い時は、 〇〇〇〇 する の は や め て お き まし ょう。



⑥			
---	--	--	--

あせ 汗をかいたときは、こ れ で ふ き まし ょう。



⑦		
---	--	--

こまめ に お茶 や 水 など の 〇〇〇〇 を と り まし ょう。



	⑧		
--	---	--	--

きゅう あつ ひ 急に暑くなる日 があります。うんどう 運動 するときはこれを はず し まし ょう。



		⑨
--	--	---

の文字を当てはめて、言葉を完成させましょう。

①			②	③	④	⑤	⑥
	っ	ち					
				⑦	⑧		⑨
						さ	

にちがっこう せいかつ じゅうぶん りよう ちゃ も
※一日学校で生活するのに十分な量のお茶を持ってくるください。



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。

◆ 欠席連絡について

お子さまが体調不良等で欠席される場合、teturu での連絡の際に備考欄へ体温および具体的な症状(例:咳、鼻水、のどの痛み、腹痛など)をご記入いただきますようお願いいたします。詳しくご記入いただくことで、学校での対応、感染予防に役立てることができます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

◆ 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。)