

≡ ほけんだより ≡ 5月



No. 7 / 4年5月27日 / 府中市立栗生小学校 保健室

雨の季節が近づいてきました。みなさんは傘を正しく使っているでしょうか？傘の使い方がよくないことで、けがやトラブルになることもあります。ふりまわしたり、人に向けてたり、顔の前でさして周りが見えづらくなったりしないように気を付けましょうね。



そろそろ熱中症にご用心

最近、急に暑くなってきましたね。これから雨の多い梅雨の時期になりますが、梅雨どきも熱中症に注意が必要です。なぜなら、湿度が高く、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。熱中症予防のため、次のことに注意しましょう。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

軽めの運動から始めて少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。



熱中症対策 + 感染症対策



体育館での運動は、換気をしっかりと！

マスクについて

コロナ対策で毎日着用しているマスクについてですが、暑くなってくるとマスクをつけていることで熱中症の危険が高まります。外や体育館で体を運動したり遊んだりしたりする時は、マスクを外して、熱中症予防をしましょう。



眼科検診 31日(火) 13:30~

目の病気がないか診ていただきます。

検診の受け方

- ①自分で下まぶたを下にひっぱって、目を診ていただきます。
- ②ライトがまぶしいかもしれませんが、大きく目を開けて診てもらいましょう。



保護者の皆様へ

①内科検診の結果について

本日配布しております。(受診をおすすめする児童のみ)病院を受診された場合は、結果を学校へお知らせください。受診勧告の内容で、すでに定期的に病院で診てもらっている疾病等については、再度の受診は必要ありません。結果用紙にその旨を記入して、学校へお返しく下さい。

②尿検査が未提出の児童について

30日(月)に再度回収します。該当の児童については、本日尿検査セットを配布しております。提出をよろしくお願いいたします。

