



令和6年5月2日
 根白石小保健室 No.3

5月6日は「立夏」、カレンダー上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体は暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときにはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



5月の健康診断予定

9	木	尿検査二次回収日 (対象者のみ)	一次尿検査で所見があった人や一次尿検査で提出し忘れた人が対象です。
9	木	内科検診(全学年)	心臓や肺の音、肌の様子、背骨の様子、栄養の状態などを調べます。
10	金	尿検査二次回収予備日(対象者のみ)	一次尿検査で所見があった人や一次尿検査で提出し忘れた人が対象です。
15	水	耳鼻科検診 (1・3・5年)	耳鼻科検診では、耳、鼻、のどに異常の疑いがないか、病気がないかを調べます。 対象の学年のお子さんは、前日に耳掃除をしてきてください。
22	水	歯科検診(全学年)	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどを調べます。



健康診断結果のお知らせ

校医の先生による健康診断が終わり次第、病院受診の必要がある場合にお知らせを渡します。(歯科は全員に配付します) 異常があった際には早めに病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、病院を受診したら、用紙の下部を切り取り、担任に提出願います。




運動会シーズンにおける水筒持参について

おうちのかたへ



運動会練習や気温・湿度が上昇していく中で、熱中症が懸念されます。

学校では、熱中症の事故防止により一層努めてまいりますが、以下の点につきまして保護者の皆様にも御協力願います。

水筒の持参をお願いします。(水筒の中身は、水・お茶・スポーツドリンクのいずれか) スポーツドリンクに関しては原則運動会練習期間と夏場の5月～9月の期間のみとします。)



暑くなる夏は、熱中症予防のためにも水分補給が欠かせません。しかし、冷たいスポーツドリンクをたくさん飲むと、水分だけでなく、糖分も摂りすぎてしまいます。汗をかくと、体内の塩分が失われます。その失われた塩分補給をするために、スポーツドリンクが良いと言われていますが、飲み過ぎには注意が必要です。

市販の物にはカロリーが高いものもあります。水で薄めたり、カロリーオフのものを購入したりするなどの工夫をお願いします。

ちなみに、お茶や水に少しの塩を混ぜてくるなど、スポーツドリンク以外でも熱中症の対策はできます。



～給食後のはみがきについて～(2年生～6年生)

来週から2年生以上の学年の歯みがきを開始します。(1年生は夏休み明けを予定しています。) 歯ブラシ・コップ(割れない物)を巾着袋に入れて持たせてください。**今年度も、うがいの回数を減らすため歯磨き粉は使用しません。** 忘れた場合はうがい等で対応します。御協力よろしく願いいたします。



つぶやき・・・

私の好きなグループのボーカルがこんなことを話していました。「辛いときも 寂しいときも 不安なときも 孤独なときも 億劫なときも 居心地の悪いときも 震えるほど怖いときも 自分を全然好きになれないときも 今だけで判断して、それを全てだとおもわぬように。どこかに、あなたのことを誰よりも大事に思っている人が必ず居る。」と。

友達だから言えることがある。友達だから聞いて欲しいことがある。なかなか口に出せない悩みも、聞いてくれる人がいると気持ちが軽くなる。いつでも自分を支えているのは誰かの優しさなのだと思います。友達だけでなく家族も・・・私もそんな風に誰に対しても自然に優しくなれたらいいなと思います。“寄り添う”って簡単なことではないけれど、きっと伝わると思うのです。そんな保健室でありたいと思います。