

# 5月健康だより

お子様と一緒に読んでください。

令和6年5月8日  
維和小学校保健室  
高丸



早いもので、新学期が始まり1ヶ月がたちました。

いよいよ、今週から運動会の練習が始まりました。「はやね・はやおき・あさごはん・あさうんち」で体調をしっかりと整えていきましょう。特に睡眠や食事をおろそかにすると体調をくずしやすくなりますので、気を付けていきましょう。睡眠をしっかりとることで、その日の体のつかれをとることができます。また、朝はうんちをすると体がすっきりして体調もよくなります。

これから、日中は日差しも強くなってきますので、熱中症が心配されます。外に出るときは、必ず帽子をかぶり、水とうやタオル、着がえを用意しておきましょう。

## ★ 歯科検診があります！

＜日時および対象学年＞

5月21日(火) 13:30～

1年生～6年生



学校歯科医の  
壽永 先生  
(としなが歯科医院)  
にみていただきます！

＜お願い＞

- ◎ 自分の番がきたら名前をいい、気持ちのよいあいさつをしましょう。  
(おねがいします、ありがとうございました)
- ◎ 特に給食の後の歯みがきはていねいにしておきましょう。
- ◎ むし歯などがみつかった人は、治療をしましょう。



## ★ フッ化物洗口がはじまりました！

5月8日(水)からフッ化物洗口がはじまりました。フッ化物洗口はむし歯を予防するための方法の一つであり、基本的には毎日のはみがきがとても大切です。

これからも1日3回のはみがき、特に寝る前のはみがきをていねいに行いましょう。

## ★ 尿検査があります！

尿から、腎臓などが病気がかかっているかを調べます。

＜日時および対象学年＞

1次:5月14日(火)の朝:全学年

2次:5月21日(火)の朝:対象者のみ

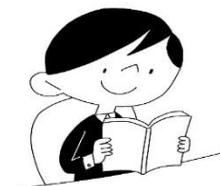
### 尿検査をする前に

前日

・ビタミン入りのジュースなどは飲まない



・夕食後に、激しい運動はしない



当日

①目が覚めたら、すぐに尿をとる



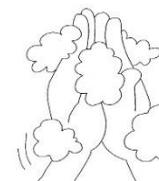
②出始めの尿は流してから、採取する



③提出容器に移して、ふたをしっかりと閉じる



④尿をとり終えたら手を洗う



★提出するふくろに、名前を書き忘れないようにしましょう。

## ★ 熱中症に気を付けよう！

熱中症は夏の暑さに体が適応できないことで起こる様々な症状です。まずは頭痛や吐き気などがみられます。予防としては、バランスのよい食事をしっかりと食べ、睡眠をしっかりと、水分補給をこまめにとることなどです。また、日陰を利用して体を休めましょう。気分が悪くなったら、すぐに座ったり、横になったりしてください。

## 保護者の皆様へ

4月から健康診断を実施しております。保健調査票等たくさんの提出物のご協力、大変お世話になりました。皆様のご協力のおかげで、健康診断をスムーズに行うことができいております。異常がある場合は、文書にてお知らせいたしますので、早めに専門医を受診していただき、その結果について学校までお知らせください。

今週から運動会の練習が始まりました。朝のお子様の健康状態のチェックや朝ごはんをしっかりと食べ、登校させていただきますようお願いいたします。また、水分補給もいつも以上に必要になってきますので、多めに準備していただきますようお願いいたします。

