



No. 2  
 令和6年5月1日(水)  
 利府町立利府第三小学校  
 保健室

5月6日は「立夏」、暦の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、運動をすることでとても気持ちがいいですね。気温も上がってくるので熱中症には十分注意しましょう。水分補給のために水筒を必ず持ってきましょう。体調を崩しやすい時期です。汗をかいたら、ハンカチやタオルで汗の始末をし、夜は十分に睡眠時間を取って疲れをためないように心掛けましょう。



## 今月の目標 外で元気に体を動かそう



月	日	曜日	行事	対象	場所	時間
5月	7日	火	尿検査配付	全学年	各教室(8,9日回収)	帰りの会
	9日	木	眼科検診	全学年	保健室	11:00
			飲料水検査		校内内水飲み場	
	14日	火	内科検診	1・3・5年・特	保健室	13:15
	20日	月	内科検診	2・4・6年	保健室	13:15

### 内科検診(結核検診, 運動器検診) 心臓や肺の音を聞いたり、皮膚の状態を見たりします。胸郭や背骨の様子も診るので、



体育着をまわって検診を受けます。

### 眼科検診 結膜やまぶたの様子、眼球の様子を診ます。自分で下まぶたを下

げて診てもらいます。眼鏡を掛けている人は、眼鏡をはずして受けましょう。

### 尿検査 腎臓の働きや糖尿病などの病気がないかを調べる検査です。当日の朝一番の尿を取ってください。ふたをしっかりと閉め、名前の書いた提出

用の袋に入れて出しましょう。登校したらすぐに出してください。

## 健康診断の結果について

定期健康診断(全項目)の「健診結果一覧票」は、7月上旬にプリントで配付します。ご家庭でファイルに綴じるなどの保管をお願いいたします。

- ☆ 歯科検診, 心臓検診の結果: **全員に配付**します。
- ☆ 眼科検診, 内科検診, 耳鼻科検診の結果: **所見のあった人に配付**(受診のおすすめ)します。
- ☆ 視力検査, 聴力検査, 尿検査の結果: **所見のあった人に配付**(受診のおすすめ)します。



- ※ 学校での検診は、所見の有無を見ます。「診断」はできませんので、所見があった場合には、かかりつけの病院を早めに受診しましょう。
- ※ 視力検査と聴力検査の結果は、該当者に4月末に配付しています。

## ハンカチでふく

までが

## 手洗い

です

教室のドア、運動場の

土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

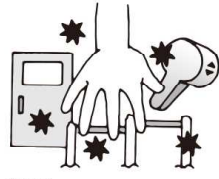
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくなにか手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、  
清潔な乾いたハンカチで  
しっかりふきましょう



## 暑熱順化



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



## おうちの方へ

### 学校でのけがについて

学校の管理下（授業中や登下校中、校外学習など）でのけがについて、医療機関での医療点数合計が500点以上の場合は、独立行政法人日本スポーツ振興センターから見舞金が支払われます。必要な書類は学校からお渡ししますのでお声掛けください。また、受診結果や学校生活での注意点などありましたら、担任までお知らせください。

学校でのけがの場合は町の子ども医療費助成制度と併用しての使用はできませんのでご了承願います。万が一、障害が残った場合の補償等について詳しくはPTA総会資料をご覧ください。

また、ご家庭でのけがや登下校中のけがは、受傷日からその日を含めて7日目以降も通院・入院した場合、PTA安全互助事業の見舞金対象となります。手続きは保護者の方から、直接保険会社へ連絡となります。詳しくはPTA総会資料をご覧ください。ご不明な点等ございましたら、担当（畠山）までご連絡ください。

