



ほけんだより



令和8年4月30日
品川区立清水台小学校

新年度が始まり一か月がたちましたが、新しい生活に慣れてきたでしょうか。この時期は体や心の疲れがしやすい時期でもあります。リフレッシュする時間をつくり、体調に気を付けましょう。

これから、日差しが強くなってきます。運動会の練習も本格的になってきますので、のどがかわく前に水分補給をし、熱中症を予防しましょう。また、毎日きれいなハンカチ・タオルを準備し、体の清潔も心掛けてください。

5月の保健行事



日程	健診項目	注意点
8日(金)	●腎臓検診2次(該当者)	※尿検査がある児童にお知らせします。
8日(金)	●心臓検診1次予備	欠席した1年生は荏原医師会で受診します。
11日(月)	●腎臓検診2次予備日	※2次該当者で8日に忘れた人は提出します。
14日(木)	●歯科検診(236年)	※歯磨きをしてきてください。

◆◆けんこうカード・健康診断の結果のお知らせについて◆◆

●けんこうカードについて

すべての健康診断が終了しましたら、『けんこうカード(左側)』に定期健康診断結果を貼り配布いたします。結果をご確認いただき、保護者印の欄に押印またはサインをして担任までご提出ください。

なお、『けんこうカード(左側)』の定期健康診断結果をめぐっていただくと、成長曲線を描けるようになっています。ぜひ、ご活用いただき、お子さんと一緒に体の成長や健康の土台となる生活習慣についてお話をする機会にしていいただければと思います。お忙しいこととは存じますが、よろしくお願いいたします。



●健康診断結果のお知らせについて

検診や検査が終わり次第、所見があったお子さんに「結果のお知らせ」を渡しています。

お知らせを受け取りましたら、できるだけ早く医療機関を受診していただくよう、お願いいたします。なお、学校の健康診断は、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際も学校まで結果をご提出ください。

◆◆保健室で使用する薬品について◆◆

保健室では、応急処置として、保温や冷却を基本とした手当てを行っていますが、必要に応じて、湿布薬やワセリン、ムヒ、レスタミン等を使用します。また、熱中症の疑いでOS-1(経口補水液)を使用することがあります。ご家庭の判断で使用を避けたい方は保健室までお知らせください。

たの うんどうかい む つぎ ところ
 ~楽しい運動会に向けて、次のことを心がけましょう~



まいにち
 ●毎日チェックしてみよう●

- 朝ごはんをしっかり食べる
- ぐっすり眠る、生活リズムを整える
- 手洗い、うがいをする
- こまめに水分をとる
- 汗をかいたらよくふいて体を清潔にする
- つめを短く切る



しょねつじゅんか ねっちゅうしやう よぼう
 ●暑熱順化で熱中症を予防しよう●

「暑熱順化」とは、急に暑くなる前に、汗をかく練習をして、汗をかきやすい暑さに慣れる体になることです。お風呂に入ったり、散歩やサイクリングなどで体を動かしたりして、少しずつ暑さに慣れて、熱中症になりにくい体をつくりましょう。



体の具合が悪いときは



4月から、新しい環境になり、心やからだのつかれが出てくる時期です。朝からボーっとしている・やる気が出ない・ため息が多い・イライラする・食欲がない・寝られない…などの症状を感じたら、心と体をゆっくり休めてあげましょう。困りごとや、悩みのあるときには、ぜひ保健室でも話を聞かせてくださいね。

みのまわりのせいけつについて

あなたはどっち？せいけつチェック！

ハンカチ・ティッシュ



※毎日せいけつなハンカチ・ティッシュを持ち歩こう。

歯みがき



※ていねいにみがかないと、みがきのこしがあるよ。

かみの毛



※お風呂でしっかり洗わないと、かゆみやにおいがするよ。

下着と肌着



※すはだにTシャツ、ブラウスだけでは汗がとれないよ。