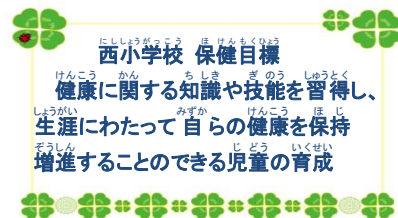


ほけんだより



令和7年5月16日
上尾市立西小学校 保健室

新学期が始まって約1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？5月は暦上では夏の始まりです。朝晩と日中の気温差が大きかったり急に暑くなったりと、体調を崩しやすい時期でもあります。また、今の時期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに、疲れがたまっているものです。十分な睡眠をとることや、バランスのよい食事を心がけて過ごしましょう。



てい きけんこうしんだん について 定期健康診断の日程

学年 項目	わかば	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
尿検査	5月23日(金) ※一次検査未提出者、二次検査対象者						
歯科健診	6月5日	6月12日	6月12日	6月5日	6月5日	6月12日	6月5日

朝の歯みがきは必ずしてきましょう。

いまいちどかくにん
今一度確認してみよう！



先生に理由を言って、
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る

保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれ
います」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

すいぶんほきゅう

水分補給のポイント

その① スポーツドリンクの飲み方について

スポーツドリンクは塩分と糖分が含まれており、激しい運動中や多量の発汗時の水分補給には、適しています。しかし、一般的なスポーツドリンクや清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。スポーツドリンクや清涼飲料水だけで、毎日の多量の水分補給をすると、むし歯や肥満、体調不良などが心配されます。どれくらい糖分が入っているかを確認して、活動に合わせて、飲むようにしましょう。

その② こまめな水分補給について

暑い日は、飲み物を一気にたくさん飲んでしまいがちですが、体が一度に吸収できる水分は、200～250mlとされています。500ml入りのペットボトル半分くらいの量で、それ以外の水分は、尿として排出されてしまいます。つまり、水分補給をしないで活動をして、喉が渇いてから「いっき飲み」しても、体に必要な水分は十分に補えず、熱中症になってしまう場合もあります。のどが渇いたと感じたときには、すでに、体の中の水分が足りなくなっています。水分補給は、意識して、のどが渇く前に、こまめにとりましょう。

保護者の皆様へ

健康診断や保健室経営にご協力いただきありがとうございます。保健室から3点お知らせいたします。

<健康診断>

☆尿検査について

一次の日程で提出ができなかった場合は5月23日(金)に提出をお願いいたします。

☆医療勧告書について

医療受診が必要な場合、**内科、耳鼻科、眼科**で医療勧告書を受け取った児童は**6月の水泳指導が始まるまで**に受診をしてください。引き続き、健康診断を進めてまいります。心配な点がある場合は学校までお問い合わせください。



<熱中症対策について>

☆暑さが心配される時期になってきました。西小学校では、ハンカチや水筒をしっかり管理して、必要なときに自分で対応できる児童が多く、ご家庭でのご協力のおかげと感謝しております。学校では、引き続き、こまめな手洗い、こまめな水分補給を指導していきますので、「ハンカチ」「水筒」は毎日持たせていただきますようお願いいたします。