

ほけんだより



令和8年4月30日
水見市立朝日丘小学校
保健室 No.3

今月から、本格的に運動会の練習が始まります。5月は、これまでの春らしいおだやかな暖かさに比べて、夏のように暑い日が増えてきます。子供の体は大人に比べると、体温の調節が難しく、熱中症への警戒も必要です。毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整えて過ごしましょう。

慣れない暑さや朝夕の気温差に立ち向かうことのできる体力をつけるために、早めに寝ることや、栄養バランスのとれた食事をとること等、ご家庭でも規則正しい生活への声かけをお願いします。



5月の保健行事予定

項目	実施日	対象学年	気を付けること
内科検診	21日(木)	1・5・6年生	・事前に「結核検診問診票」と「運動器検診保健調査票」を提出する。(後日、配付します) ・背骨の状態を診る「運動器検診」も兼ねるため、着脱のしやすいシャツ等を着てくる。シャツには名前を書いておく。
尿検査	26日(火)	全学年	・検査日が近付いたらおたよりを渡すので、よく読んでおく。
眼科検診	28日(木)	全学年	・前髪が目にかからないようにする。



16日は運動会！心と体の準備をしよう



① 夜は、早く寝よう。 	② 朝ごはんを食べよう。 	③ こまめに水分をとろう。 
④ 汗は、タオルでふこう。 	⑤ 手足のつめを短く切ろう。 	⑥ 運動の後は、手を洗おう。 

保護者の方へ【健康カードについて】

4月に実施した「身体計測」「視力検査」の結果について、お知らせします。視力検査の結果は緑色の「視力カード」を通してお伝えさせていただきましたが、身体計測の結果は「健康カード」を通して6月中にお伝えすることになります。(※「健康カード」には、すべての検診の結果を記載する必要があるため、すべての健康診断が終了してからのお渡しとなります。)

習い事等で先に身長・体重に関する情報が必要な場合は、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。