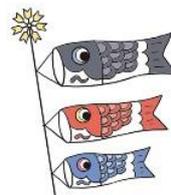


# 保健だより

令和6年5月1日  
墨田区立第一寺島小学校

新年度が始まって約1ヶ月。意欲的に登校する様子や、張り切って活動に取り組む表情も多く見られました。緊張することも多く、心も体も疲れやすかったことと思います。

5月5日の端午の節句には、子供の健やかな成長を願っていろいろな風習がありますが、一説によるとこの時季は急に寒くなったり暑くなったりするため、子供が体調を崩さないように願いをかけるという意味合いもあったそうです。



心と体は一体です。連休を上手に使って、ぜひ親子でリラックスして連休明けの登校に備えてください。

5月の保健目標  
丈夫なからだをつくろう

先月も気温が高い日が続きましたが、5月以降の気温が徐々に高くなっていくこの時期に体を動かし汗をかくことが、これからやってくる暑い夏に負けない丈夫なからだづくりにも繋がります。汗をかく習慣→汗をかきやすくなる=体温上昇が抑えやすくなる→熱中症予防、ということです。現代生活においては冷房が効いている屋内で生活することが多くなりましたが、体を動かすことを意識して、生活リズムを整えてほしいと思います。朝食・睡眠を充分にとり、日中元気に活動してほしいです。

まだ気温差も大きいので、必要に応じて調節しやすいよう脱ぎ着できる上着等をご用意ください。タオル・清潔な水筒などの準備等も、引き続きご協力をお願いします。

## 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



健康診断継続中



**各学年毎の健康診断の日程は行事予定でご確認ください。**

各健康診断の結果、治療や検査が必要な場合、家庭で経過観察が必要な場合は順次カラー紙の「結果のお知らせ」を配布しています。治療や検査が必要な場合は、早めに済ませていただくようお願いします。同紙にある受診報告書は、受診後担任までご提出をお願いします。

全ての定期健康診断結果は、まとめて健康カードとして全児童に配布しますので、もうしばらくお待ちください。

学校での健康診断はスクリーニング検査のため、疑わしいものは全てチェックされています。ご理解ください。

健康診断を欠席した児童は、別日に行うか後日の他学年の実施日に受診するよう調整します。各科校医や専門機関の健診・検査については、学校で受診できなかった場合は各校医のクリニック等にて欠席者健診を受診していただくようご協力をお願いします。(該当の場合には通知が配られます。)



**※尿検査(一次)を提出できなかった児童は、二次検査回収日に提出してください。**

**回収日は5月9日(木)、追加回収日が5月13日(月)です。※朝9時まで。**

～健康・安全・清潔～



先月の発育測定時に、手足の爪が伸びている児童に声をかけました。また、視力測定時には目にかかる前髪は留めたり切ったりするよう指導しました。清潔な身だしなみが、衛生的で健康につながり安全上にも安心です。他にも、ハンカチやティッシュを身に付けるなど、ご家庭でも見守りや声掛けをお願いします。



**5月31日はWHO(世界保健機構)より定められた「世界禁煙デー」**

加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があると言われています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

 <p>有害物質が多く体に悪影響</p>	 <p>やめたくてもやめられなくなる 「依存症」になる危険性も</p>	 <p>未成年の喫煙は法律でも禁止</p>
---	--	--