



ほけんだより

2022.4.22 四條畷市立岡部小学校 保健室

新年度が始まり、そろそろ疲れが出てくる頃です。朝の健康観察に気をつけ、体調に変化がありましたら、学校にもお知らせください。また、日中は気温が高くなり、暑い日が続いています。水筒、ハンカチを忘れないように持たせてください。5・6月に予定している保健行事をお知らせします。検診当日はできるだけ、欠席されないようにお願いします。検診を欠席されますと、後日、校医に受診していただくこととなりますので、ご了承ください。

毎朝 チェックしよう!

- 寝起きはよかったですか? 食欲はありますか?
- 何時に寝ればスッキリ起きられるかな?
- 脳やからだのエネルギーになる糖質はおすすめ
- 熱っぽくないですか? ウンチはできましたか? 頭やお腹、他にも痛いところはありますか?
- 自分の平熱を知っておきましょう
- 朝ごはんの後に「トイレ」の習慣をつけてみよう
- からだの声には、きちんと耳を傾けよう



5・6月の保健行事

- ◎眼科検診…………… 5月10日(火) 13:30~ 1・3・5年
5月13日(金) 13:30~ 2・4・6年
- 【本日、『眼科検診のための問診票』を配布しています。4月26日までに提出してください。】
- ◎尿検査二次…………… 5月13(金) 9:00~ (対象者には後日連絡します。)
- ◎内科検診…………… 5月17日(火) 13:30~ 2・5・6年
5月19日(木) 13:30~ 1・3・4年
- ◎心臓検診一次…………… 5月23日(月) 9:00~ 1年生
- ◎歯科検診…………… 5月26日(木) 9:00~ 全学年
- ◎心臓検診二次…………… 6月10日(金) 11:30~ (対象者には後日連絡します。)
- ◎胸部X線…………… 6月24日(金) 9:45~ (対象者には後日連絡します。)
- ◎体重測定・つめ検査…… 6月中旬

内科検診・心臓検診は
たいそうふく
体操服がいます。

あさ は
朝しっかり歯みがきをしよう。

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

検診で、受診が必要となった場合、『治療依頼書』を発行します。視力検査や歯科の定期検診などで、病院に通われていて、すでに受診の予定がある場合は、その時で構いませので、受診されましたら、『治療依頼書』を学校に提出してください。また、学校の健康診断はスクリーニング(ふるい分け)のため、受診の結果『異常なし』となることもありますので、ご了承ください。

また、検診には、問診票の提出が必要なものがありますので、その際には、マチコミメールなどでお知らせします。期限までに提出のご協力を、よろしくお願いいたします。

5月に

気をつけたいこと

あつい? さむい? 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。

のどがかわいた! の前に 水分をとろう

じつは、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

お自身が注意! ぼうしをかぶろう

徐々に日差しが強くなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに!