

ほけんだより 5月

令和3年5月7日
調布市立柏野小学校
校長 浅野 正臣
保健室

いよいよ学年運動会週間(がくねんうんどうかいしゅうかん)にむけて本格的に練習(ほんかくてき れんしゅう ばし)が始まります。毎年この時期(まいとし しき)

は、疲れや気候(つか きこう へんか)の変化で体調不良(たいちようりょう)とケガ(けが)の人の来室(らいしつ)が増えます。十分な(じゅうぶん)

睡眠(すいみん)と規則正しい生活(きそくただいせい)を心がけ(こころがけ)、体調不良(たいちようりょう)の時は休んで様子(やすようす)

をみましょう。また、気になること(きになること)や心配(しんぱい)なことがあったら、

がまんをせず、おうちの人(ひと)や先生(せんせい)にお話し(はな)しましょう。



水分補給(すいぶんほきゅう)、汗ふきタオル(あせ)、手洗い(てあら)、うんどうかい、れんしゅう
水分補給、汗ふきタオル、手洗いで運動会の練習をがんばりましょう!

環境省(かんきょうしょう)の「熱中症警戒アラート」(ねっちゅうしやうけいがい)が運用(うんよう)され始め(はじ)ました。適度(てきど)な水分補給(すいぶんほきゅう)と

ともに、体(からだ)に熱(ねつ)がこもらないようにマスク(マスク)や肌着(肌着)の工夫(工夫)も必要(必要)です。

☆運動(うんどう)の時は、マスク(マスク)の素材(そざい)を“スポーツタイプ”や“接触冷感タイプ”(せつしょくれいかん)にす

る。(マスクは、距離(きょり)が保(たも)てる時(とき)や激しい運動(げきしいうんどう)の時(とき)以外は基本(基本)つけたまま)

☆肌着(肌着)は、汗(あせ)でぬれた時(とき)の替え(かえ)を用意(ようい)する”、汗(あせ)のコントロール(コントロール)ができるよ

うな素材(そざい)を選ぶ(えら)”。など、可能(かのう)な範囲(はんい)で工夫(工夫)をしましょう。

急に暑(あつ)くなる日(ひ)は熱中症(ねっちゅうしやう)に注意(ちゅうい)



おうちの方へ

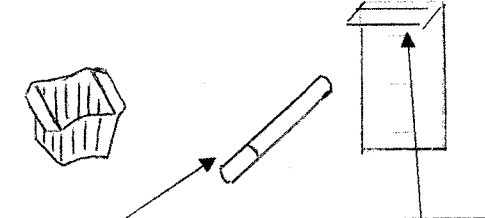
☆尿検査について☆

本日、容器(ようき)などを配布(配布)します。来週月曜日(らいしゅうげつようび)の朝(あさ)(回収日当日の朝)、採尿(さいにょう)してください。

体調(たいちよう)によって出せない場合は、5月11日(ごご)の予備日(よびひ)か、二次検査(じにさいけんさ)の5月26日(ごご)が提出日(ていしゅつひ)となります。水泳学習開始前(すいようがくしゅうかいしじょうぜん)までに検査結果(けんさけっか)が間に合うように、忘れないよう(わすれないよう)お願いします。

尿検査回収日

☆ 5月10日(月)



容器(ようき)に名前(なまえ)のシール(シール)を貼(は)ってください。

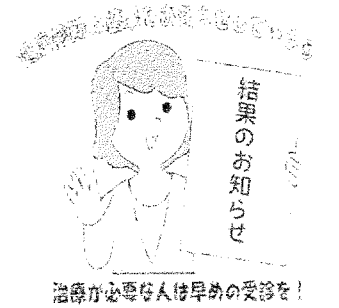
袋(ふく)は二重(にじゆう)に折(ひ)ってください。

☆検診結果のお知らせについて☆

検診結果(けんしんけっか)のお知らせ(お知らせ)は、治療(ちりょう)のおすすめ(おすすめ)の場合(場合)に配布(配布)しています。水泳学習開始前(すいようがくしゅうかいしじょうぜん)までに病院(びょういん)の受診(うしん)をおすすめ(おすすめ)します。(すべての健診結果(けんしんけっか)は、6月下旬(6げつしゅうか)~7月初旬(7げつしゅじゆん)に結果(けっか)を配布(配布))

*視力検査(しりきけんさ)の結果(けっか)は、疲労(疲労)などその日(そのひ)の体調(たいちよう)が影響(けいさう)することもあります。お知らせ直前(お知らせちかぜん)に受診(うしん)している場合(場合)、その結果(そのけっか)をお知らせ(お知らせ)ください。

*身長(身長)・体重(体重)・肥満度(肥満度)を知りたい場合(場合)は、学校(がっこう)にお知らせ(お知らせ)ください。



【募集しています】

調布市医師会(ちょうふしいしかい)より「歯・口の健康(はくちのけんこう)に関する図画(かん)ポスター」「標語(ひょうご)」「歯(は)の作文(さくぶん)」の

募集(ぼしゆう)が来て(き)います。それぞれの条件(じょうけん)と作文(さくぶん)以外の見本(みほん)をユーフォー前(まえ)の掲示板(けいじばん)に貼(は)

りました。応募(おうぼ)してみたい場合(場合は)画用紙(がようし)や作文用紙(さくぶんようし)をお渡し(わた)しま

す。保健室(ほけんしつ)までお知らせ(し)ください。(締め切り(しきぎ)は6月18日(がつ)まで)

