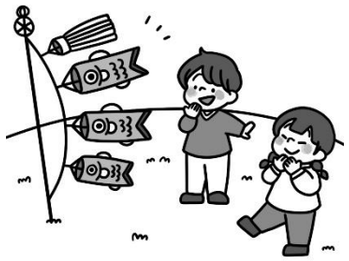
えがお

水戸市立千波小学校
保健だより　5月号
令和４年5月6日

新学期が始まっておよそ１ヶ月が過ぎました。新しいクラスにはなれましたか。保健室からみていると、お友達と仲良く過ごしている姿がみられ、嬉しいです。さて、気温が高い日も増えてきました。5月は、体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすい月です。こまめに飲み物を飲み、疲れを感じたら、早めに休憩するようにしましょう。

5月の保健安全目標

- 正しい立腰の姿勢を身につけよう
- 遊具の正しい使い方を守って遊ぼう

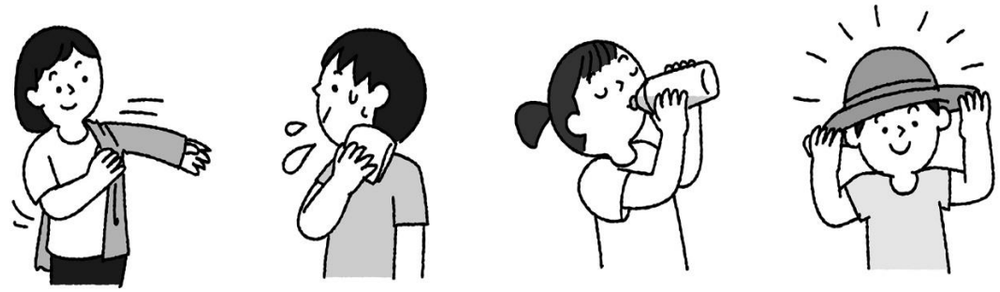


★5月の健康診断日程

月　日	曜日	検査項目	該当学年	時間
5/2	月	視力検査	5年	１校時～
5/6	金	視力検査	4年	１校時～
5/9	月	歯科検診	3年	９：００～１１：００
5/10	火	視力検査	3年	１校時～
5/11	水	内科検診	2年・3の4	９：００～１１：００
5/12	木	歯科検診	4年	９：００～
5/13	金	視力検査	1年	１校時～
5/16	月	歯科検診	1年	９：００～１１：００
5/17	火	聴力検査	4年	１校時～
5/18	水	内科検診	6年	９：００～１０：３０
5/19	木	聴力検査	2年	１校時～
5/20	金	聴力検査	3年	１校時～
5/23	月	聴力検査	1年	１校時～
5/25	水	尿検査（一次）	全学年	朝提出
5/31	火	視力検査	2年	１校時～

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる人には、「お知らせ」をお渡しします。「お知らせ」をもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

急な暑さにご用心　寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう

気温が高いときはこまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり紫外線を避けよう

水泳学習が始まります。

病気・けがのある人は主治医に相談しましょう

からだを清潔にしておきましょう

睡眠を十分にとりましょう

健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

朝食、昼食をしっかり食べましょう

準備運動をしっかりやりましょう

髪の毛、大丈夫ですか？

アタマジラミは、季節を問わず１年中発生しています。頭をいつもかゆがっていたり、白いふけのようなものが髪の毛（特に後頭部、耳の後ろ、髪の根元）についていてそれを指でしごいても取れない時は要注意です。アタマジラミを見つけたら、成虫は薬剤、卵は目の細かい専用のくしで駆除してください。