ほけんだより

令和８年４月３０日
鹿島台小学校
保健室

新学期が始まって、１ヶ月が経ちました。

「新しいクラスで頑張るぞ！」という緊張感の中、全力で走り抜けた４月。みなさんの体と心には、自分が気づかないうちに「つかれ」がたまっているかもしれません。

なんとなく体がだるい、朝起きるのがつらい…。それは「少し休んでね」という体からのサインです。たまには息抜きをして、元気に過ごしましょう。

５月の健康診断予定

月	火	水	木	金
				１ 内科検診 （１３：０５～） ２－３・３年
４ みどりの日	５ こどもの日	６ 振替休日	７ 聴力検査 （２年）	８ 聴力検査 （１年）
１１	１２ 聴力検査 （欠席・再検査）	１３	１４	１５ 内科検診 （１３：０５～） １年 ２－１・２－２
１８	１９ 内科検診 （９：３０～） ４～６年生	２０ 尿検査③	２１	２２
２５ 運動会代休	２６ 心電図検査 （１０：５０～） １年生・対象者	２７	２８ 歯科検診 （９：００～） １・２・３年 あおぞら	２９

5月11日（月）から5月29日（金）までの3週間、保健室に教育実習の先生が来ることになりました。保健室の先生になるための勉強をしに、玉川先生がやってきます。

主に保健室で過ごしますが、給食や授業の様子を見に行ったりすることもあります。子どもたちとの関わりを通して、多くのことを学んでほしいと願っています。

先生を見かけたら、元気に挨拶をして、いろいろなお話をしてみてください。

運動会にむけて

つめを整えよう

手や足のつめが長いと、隣の友達を傷つけたり、靴の中で指先を痛めたりしてしまいます。

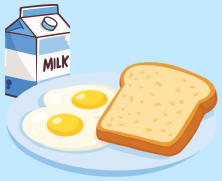
水筒の準備

練習が長くなると、いつもの量では足りなくなることもあります。午前中には水筒の中身がなくなる子が増える時期です。一回り大きいものや、予備を持たせるなど工夫をお願いします。

くつのサイズは合ってる？

「きつすぎる」「ぶかぶか」は、どちらも転倒やケガのもと。中敷きのズレや靴底のすり減りも確認しましょう。

朝ごはんで「熱中症予防」



朝ごはんは、体温を調節し、水分を体に蓄える役割があります。しっかり食べて登校しましょう。

赤白帽子のゴム

走っている時に脱げないよう、あご紐が伸びていないか確認してください。

汗ふきタオルの準備

汗をかいたままにすると体が冷えたり、皮膚トラブル（あせも）の原因になったりします。

保護者の方へ

今月号より、ほけんだよりはスクリレでの配信・ホームページ掲載のみとなります。毎月学校だよりに合わせて配信いたしますので、ご確認ください。

健康診断について、精密検査や治療が必要と思われるお子さまには、「結果のお知らせ」のプリントを配付しています。内容をご確認いただき、早めに受診していただきますようお願いいたします。また、受診されました結果をご報告ください。

なお、学校で行われる健康診断は集団検診のため、病気や異常がないかを調べるもので、診断をするものではありません。医療機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。