



令和6年5月
千代田小 保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう。

新年度がはじまって1か月が経ちました。新しい生活に慣れてきましたか？
今月から運動会練習がはじまります。気温も上がってきていますので、熱中症を予防しながら取り組んでいきましょう。



〈5月の健康診断の予定〉



日にち	実施する検査	時間	対象	注意事項・連絡事項
8日(水)	尿検査(1次)予備日	朝のうちに提出	未提出者	登校後、すぐに提出しましょう。
20日(月)	心電図検査	8:45~	1年生	体操服で受けます。
21日(火)	耳鼻科検診	13:00~	1・4年生、 抽出者	・右耳→左耳→鼻→のどの順番で診ていただきます。 ・髪の毛が耳にかからないようにしましょう。 ・静かに待ちましょう。
23日(木)	尿検査(2次)	朝のうちに提出	該当者	登校後、すぐに提出しましょう。
30日(木)	歯科健診	9:00~	全学年	・朝、歯みがきをしてから登校しましょう。 ・静かに待ちましょう。
31日(金)	尿検査(2次)予備日	朝のうちに提出	該当者	登校後、すぐに提出しましょう。

検診の結果から、受診が必要な場合や経過観察が必要な場合のみ、検診終了後21日以内に文書でお知らせしています(歯科健診と色覚検査は、全てのご家庭に結果をお知らせします)。
受診されましたら、文書下方の「治療済証」に、医療機関の証明をもらい、学校までご提出ください。

相談箱について

千代田小には、保健室の前に相談箱があります。
心配なことや悩みがある時など、相談用紙に記入をして、相談箱に入れてください。

相談用紙は1人2枚ずつ配布していますが、足りなくなった時は、相談箱の横にある新しい相談用紙を使ってください。

千代田小のみなさんが、安心して学校生活を過ごせるように応援しています。





うんどうかいれんしゅう

運動会練習がはじまります！



いよいよ運動会練習がはじまります。外の気温が25℃になる日も出てきています。暑さになれていないこの時期は、特に熱中症になりやすいです。水分補給をこまめにとり、具合が悪い時は、すぐにまわりの先生やお友達に伝えましょう。

① 水筒を持ってきましたよう。

とちゅうで水筒の中身がなくなってしまうこともあります。下校時も水分補給ができるように、たっぷり持ってきましたよう。☆暑い日はスポーツドリンクも可能です。

のどがかわく前に水分補給をしよう♪

② はやめに寝ましょう。

思っている以上に体は疲れています。夜は早めに寝て、熱中症に負けないようにしよう♪

③ 朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳が目をさまします。けがを予防したり、集中力を高めたりすることにつながります。

④ つめを切りましょう。

つめが長いと、けがをする原因の1つになります。こまめにつめのチェックをして、伸びてきたら家で切ってきましたよう。

⑤ 汗のしまつをしっかりとしましょう。

汗をかいたら、こまめにタオルでふき取りましょう。汗をそのままにしておくと、体が冷えてかぜをひく原因になったり、体がかゆくなったりします。

たくさん汗をかいた日は、体操服を持ち帰りましょう。

4月の感染症

4月に、千代田小で報告があった感染症をお知らせします。

- 溶連菌感染症
- 感染性胃腸炎

予防をするためには、手洗い・うがいや、ごはんをしっかり食べて、たくさん寝る（体を休める）ことも大切です。疲れが出る時期です。無理をせず、体調がすぐれない時は早めに休みましょう。

保護者の方へ

- 気温が高くなる日が出てきました。熱中症予防のためにも、毎日水筒を持たせてくださるようお願いいたします。
- 体調不良等で早退をする児童が出ています。確実に連絡が取れるようご協力をお願いいたします。
- 日本スポーツ振興センター災害共済掛金（370円）を、6月に引き落とされる教材費・学級費等と合わせて集金します。よろしくお願いいたします。