



# 5月のほけんだより



令和6年5月1日発行  
ひたちなか市立  
三反田小学校保健室

## 今月の 保健安全目標

からだ せいけつ  
\* 体を清潔にしよう

しゅうだんこうどう  
\* きまりよい集団行動をしよう

もうすぐゴールデンウィークですね。楽しいお出かけを計画している人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのはよいことですが、生活リズムの乱れに注意してくださいね。休日が続くからといって遅寝遅起きにならないよう気を付けましょう。

## \*5月の保健行事予定\*

健康診断項目	日程	対象者	
尿検査(もれ者)	24日(金)	未提出者	忘れずに提出しましょう。
歯科検診	30日(木)	全学年	ていねいに歯をみがいてから、登校しましょう。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、  
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは  
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で  
紫外線をさけましょう

### 〇●〇保護者の方へ〇●〇

各健診の結果、視力が B 以下である、聴力検査で聞こえが悪いなど、対象の児童のみ受診勧告を行っています。勧告があったお子さんは早めの病院受診をお願いします。

また、学校での健診はスクリーニング(ふるい分け)であり、確定診断ではありません。病院での診断結果と異なる場合もありますが、ご理解ください。