

ほけんだより

第2号

令和6年6月3日
千葉市立幕張東小学校
保健室

6月になりました。この時期は、温度・湿度ともに高く、すっきりとしない日が続きます。暑さにも慣れていないため、熱中症が心配です。しっかりと対策をして、元気に過ごしましょう。

健康診断の日程

実施日	検査項目	対象学年
6月3日(月)	内科検診	4・5年生
6月6日(木)	歯科検診	なのはな・2・6年生
6月10日(月)	眼科検診	1年生
6月11日(火)	眼科検診	抽出者
6月13日(木)	歯科検診	4・5年生
6月20日(木)	歯科検診	3年生
6月21日(金)	歯科検診	1年生

保護者の方へ

*6月11日の眼科検診の抽出者とは、

- ・ 保健調査票で「目のかゆみ」以外にチェックがついている人
- ・ 昨年度の視力検査より2段階視力が下がった人
- ・ 視力検査が両目とも D で、矯正をしていない人

が対象となります。なお、視力検査で B 以下のお子さんには、受診勧告のお手紙を配布しますので、ご確認ください。

*歯科検診実施日の朝の歯磨きを丁寧に行うよう、ご家庭でも声かけをお願いします。また、春の歯科検診で CO(むし歯になりかけの歯)と GO(軽度の歯肉炎)があったお子さんは、秋の歯科検診の対象となります。配布するお手紙をお読みください。

*夏休み前には、健康診断の記録が一覧になった「けんこうカード」を配布します。押印またはサインの後、再度担任までご返却をお願いします



ほんかくてき あつ 本格的な暑さになります ～じどう 児童のみなさんへ～

6月に入り、暑さが厳しくなると、熱中症が心配です。熱中症にならないために、意識して過ごしてほしいことがあります。

① 朝ごはんをしっかりと食べましょう。



なるべく栄養のバランスがよいものを！

寝ている間に体の水分は減っています。朝ごはんを食べて、水分と塩分をしっかりと補給しましょう。

② 睡眠をしっかりととりましょう。



しっかりと睡眠をとり、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。睡眠は、体の疲れをとることや、体温を正しくコントロールするためにもとても大切です。

③ タオルを忘れずに持ってきてきましょう。

汗をかくことが増えます。汗をかいたらタオルでふくことができるように、タオルを持ってくるようにしましょう。

汗をかいたときに、着替えられるように、シャツなどの下着も持ってくると良いですね。

④ もしも、具合が悪くなったら、すぐに近くにいる先生に知らせましょう。

具合が悪いか？と思ったら、すぐに近くにいる友達や先生に伝えましょう。無理をして、さらに具合が悪くなってしまったら大変です。自分の体のことをしっかりと伝えられると良いですね。