

# ほけんだより



令和6年5月1日 No.3

上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの人と一緒に読みましょう

## 5月・6月の健康診断日程

5月 1日 (水)	1年生	聴力検査	
2日 (木)	全学年	眼科検診	
7日 (火)	2年生	聴力検査	
8日 (水)	かがやき、1・2年生	内科検診	
9日 (木)	3年生	聴力検査	
10日 (金)	かがやき、5年生	聴力検査	
15日 (水)	5・6年生	内科検診	
30日 (木)	全学年	耳鼻科検診	耳の掃除をお願いします
6月 4日 (火)	4年生希望者	色覚検査	5月20日色覚希望調査配布
13日 (木)	全学年	歯科健診	朝の歯みがきをお願いします



わかること。わからないこと。

**わかる**

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

**わからない**

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

欠席にはなりません

十分に休養してください



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・麻しん・風しん・水痘  
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎 など

このような感染症は「出席停止扱い」になります。お子さんの健康回復と他の児童への感染予防のために、学校をお休みしても欠席扱いにはなりません。医師の指示に従い、十分に休養をとってから登校してください。

## こまめな水分補給をお願いします！

暑い日が急に増えてきました。暑さになれないこの時期は熱中症が心配です。こまめな水分補給をこころがけましょう！

### 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

### やってみよう！生活リズムを整える方法

- 1 朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、脳にスイッチが入り、乱れてしまった体内時計がリセットされます。
- 2 朝ごはんをしっかりと食べましょう。



あさ  
朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!

ON  
からだ  
体温が上がり、  
活動しやすい状態になります。



のう  
脳 ON  
脳にエネルギーが充電され、  
頭が働きやすくなります。

なか  
お腹 ON  
胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。

- 3 昼間に体を動かしましょう。そうすると、夜にぐっすりと眠れます。業間休みや昼休みは外に出て遊んでみませんか。