



令和7年5月19日
府中町立府中中央小学校
保健室

運動会に向けて、体調管理をしましょう

いよいよ5月24日(土)は運動会です。子どもたちは毎日汗をかきながら、一生懸命練習に取り組んでいます。たくさんの汗をかくため、水分補給がとても大切です。登校時には水筒を忘れず持たせていただくよう、お願いします。

また、ご家庭でもお子様の体調をよく見ていただき、しっかりと休養・栄養をとることで、元気に本番を迎えられるようサポートをお願いします。



朝食を必ず食べる！

脳と体のエネルギー源になるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、元気なスタートを切りましょう。

夜はしっかりと睡眠を！

疲れが残っていると、けがや体調不良を起こしやすくなります。早めに寝るよう心がけましょう。

準備運動をしっかりと！

体温が上昇することで、体の動きが活発になります。また、筋肉もほぐれるので、けがをしにくくなります。

汗をかいたら、

ハンカチやタオルでふく！

汗をそのままにすると、かゆみやにおいの原因になります。タオルなどでやさしく拭きましょう。

爪は、短く切る！

爪が長いと、自分や周りの人を傷つけてしまうことがあります。また、手洗いで病原菌が落としきれないことがあります。

水分補給をしっかりと！

一気にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかるため、飲む回数を増やし少しずつ飲みましょう。



熱中症に気をつけましょう！

熱中症が起こりやすいのはこんなとき！

- ・気温、湿度が高いとき
- ・気温が急激に上昇したとき
- ・風通しが悪い環境下にいるとき
- ・日差しが強いとき

熱中症が起こりやすいのはこんな人！

- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調がよくない人
- ・肥満傾向の人
- ・普段から運動をしていない人

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



暑さに慣らすために、今の時期から、外遊びや適度な運動をすることも大切です！

○定期健康診断の結果のお知らせにつて

4月から、計画にそって定期健康診断を実施しています。所見があったお子様のみ「結果のお知らせ」をお渡しします。「結果のお知らせ」は、各病院にお持ちいただき、専門医でのご相談、精密検査、治療等をお願いします。なお、受診されましたら、結果を学校へご提出ください。

学校の健康診断の目的はスクリーニング(疑いのある者をふるい分けること)です。病院に受診された際、「異常なし」と診断されることもあります、ご理解の程お願いします。

○結果のお知らせの配付状況について

現在のところ、**身体測定・視力検査**（全学年）、**眼科検診**（全学年）、**耳鼻科検診**（全学年）**内科検診**（1・2・4・6年、にこにこ学級）、**尿検査【一次検査】**において、所見があったお子様への結果のお知らせが済んでいます。

○最終尿検査（3回目）について

一次検査・二次検査が未提出、または尿検査2回目で二次検査の対象となったお子様は、**6月3日(火) 8時40分**に保健室に持ってこさせてください。それ以降遅れて提出される場合は、**9時**までに保健室にご提出をお願いします。検体は検査センターに提出するため、**それ以降は受け取れません**。

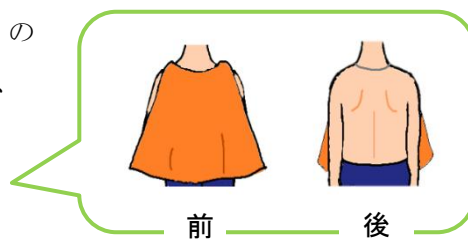
○内科・運動器検診について

5月より順次実施しております内科検診も、残すところあと1回となりました。保護者の皆様のご理解・ご協力のもと、児童のプライバシーを守りながら、適切かつスムーズに検診が実施できるよう取り組んでいます。内科検診での取組を生かしながら、6月の運動器検診（該当者のみ検診）も留意しながら実施してまいります。

4月25日付「内科検診と運動器検診の実施に係るお知らせ」の通り、女子については、検診に対する抵抗感を軽減するために、ケープ（胸面を覆う布）を使用しています。



ケープはコミュニティ・スクールの
方々にご協力いただき製作した物です。



学校医の先生方のご紹介

<学校内科医> 細田 洋朗 先生 行武 伸夫 先生 中村 邦彦 先生

<学校耳鼻科医> 福入 隆史 先生

<学校眼科医> 益田 徹 先生

<学校外科医> 月坂 和宏 先生

<学校歯科医> 倉田 昌典 先生 柴田 眞吾 先生（新規） 豊田 裕輔 先生（新規）

<学校薬剤師> 土居 典子 先生

本校の児童の健康・衛生管理のために、ご協力をいただいております。どうぞよろしくお願い申し上げます。