



令和8年5月7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！

ゴールデンウィークが明け、いよいよ運動会に向けた練習が本格的に始まります。子どもたちは、これから毎日、一生懸命取り組んでいくことと思います。本番にかけて気温が高くなっていき、汗をかく機会も増えていきます。そのため、こまめな水分補給がとても大切です。登校の際には、水筒を忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。

また、ご家庭でもお子様の体調管理にご留意いただき、十分な休養と栄養をとることで、元気に練習や本番を迎えられるようご協力をお願いいたします。



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たり、手洗いをしても洗い残しが生じ、病原菌を十分に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。

五月病に気をつけましょう

ゴールデンウィーク明けは、生活の変化や疲れから、心身に不調を感じやすい時期です。いわゆる「五月病」と呼ばれる状態で、その症状は、年齢関係なくみられます。お子様に以下の症状や、いつもと違う様子が見られる場合は、無理をさせず、まずはゆっくり話を聞いてあげてみてください。

- ・朝なかなか起きられない
- ・学校に行きたがらない
- ・食欲がない、疲れやすい など

- ・早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活リズムを整える。
- ・親子でゆっくり話をしたり、子どもの頑張りを認める声かけをすることで、安心させる。



大人も、新年度の疲れや環境の変化から、ストレスを感じやすい時期です。

「疲れが取れない」「気分がすぐれない」と感じた際は、一人で抱え込まず、周りの人に頼ったり相談したり、自分の休息時間を意識的に確保してみてください。

○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。ご理解の程をお願いします。

○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)、**耳鼻科検診**(1・5・6年、ここにこ学級)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。


○尿検査(2回目)について

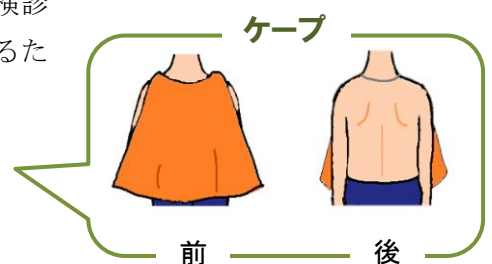
一次検査が未提出、または一次検査の結果で二次検査の対象となったお子様は、**5月19日(火)の朝、8時40分**までに担任に提出してください。それ以降、遅れて提出される場合は、**9時**までに保健室にご提出をお願いします。なお、検体は検査センターに提出するため、**検査日当日の9時までしか受け取れません。**

○内科・運動器検診について

5月8日(金)から内科検診が始まります。今年度も保護者の皆さまのご理解・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みます。6月の運動器検診(該当者のみ検診)においても留意しながら実施してまいります。

検診時の服装等については、5月1日付配信「内科検診と運動器検診の実施に係るお知らせ」の通りです。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 豊田 裕輔 先生
- <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。どうぞよろしく申し上げます。