

保健だより 健康診断実施中!

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.5 2025.5.22

学校生活に支障がないよう、ご配慮をお願いします。

4月から、これまでお知らせの通り、定期健康診断を実施しています。
4月早々には、保健調査票等の保健関係書類を短期間で
ご記入をいただき、ご協力ありがとうございました。

各検診で必要な場合には、“受診のおすすめ”を配付します。
お手元に届きましたら、なるべく早目に専門医に受診をお願いします。

また、異常なしのお知らせは、各検診ごとにお知らせしません。
全ての検診項目が終了して、結果がそろいましたら、「健康手帳」を
お配りします。7月頃にはなりますが、異常なしの確認をすることができます。

健康診断について、ご不明な点などありましたら、保健室・養護教諭へ
ご連絡ください。

☆ これまでに配付した“受診のおすすめ” ☆

- 4/28 視力検査結果 … 片目でも1.0指標が見えない場合
- 5/1 1・2・3・5年生聴力検査結果 … 法令で定められている音が聞かれない場合
- 5/19 2・4・6年生耳鼻科検診結果 … 耳鼻科校医より受診が必要と判断された場合

6月には水泳学習が始まります。体の調子が悪いところは治療を済ませて
ください。水泳で悪化することのないように、お願いします。

今から準備する熱中症予防対策!!

裏面「えがお」に、暑さに備えるため、夏に向けての準備について
載せました。大切なのは“規則正しい生活”と“汗をかくこと”です。

学童期は、体温調節機能が発達段階にあり、この機能を高める
ために必要なのが“汗をかくこと”だそうです。

夏本番の暑さを迎える前に、外遊びや運動で汗をかくことを
意識的にやることをお勧めします。

学校のきまりについて

4月に、保護者の方へ「学校からのお願ひ」としてお配りしたものの、
子どもたち向けの内容が「学校のきまり」として、御所見小で指導を
しているものです。これは、ケガなどの事故防止のためのルールです。
この「学校のきまり」の中に、“放課後のきまり”があり、ここには
学校におやつを持ってくることは禁止。飲み物は、水筒に入れて
ようとうあります。

それでも、毎日、校庭にはお菓子のゴミが、たくさん落ちています。
プラスチック容器のゴミは、校庭に落ちているとは思わないで、
誰かが踏んで割れてしまい、そこに走ってきた子が転んだら…
大変危険です。

校庭も学習の場であり、学びの空間です。子どもたちの安全を守る
ために、ご家庭でも「学校のきまり」について、ご指導ください。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみねさん No.5 2025.5.22

おうちのみね
いっしょにがんばろう!

6月の保健目標は「歯を大切にしよう!」

「歯」といえば、食べる時に必要ですね。それ以外にも、話すときや運動するとき、重いものを持つときなども働いてくれています。

毎日、働いてくれている歯を大切にするために、自分でできることは

「歯みがき」です。毎日、ていねいに歯をみがきましょう!

健康診断の予定です! ~6月~

5日(木) 歯科検診 ... 5くみ、1・5・6年生

12日(木) 歯科検診 ... 2・3・4年生

20日(金) 香柱2次検診 ... 全学年で対象にのびた人

26日(木) 宿泊前検診 ... 5くみ

定期健康診断は、6月で全て終了です。

歯科検診の日、朝、歯みがきを忘れませんように!

歯は、歯の間や歯のくぼみもみがらなくてはいけません。歯と歯の間や歯のくぼみもみがらなくてはいけません。



会ったら、ごあいさつしましょうね!

今からあつ〜い夏に向けて準備をしましょう

夏は暑い! そして、熱中症が心配。

そこで、夏を元気に過ごすために、今からやっておいてほしい

のが、「外遊びや運動をして汗をかくこと」です。

汗をかくことで、体温を調節する体の動きをきたえることが

できます。

汗をかいたら、水分補給が大事!

水分補給のポイントは...

☆「のどがかわいた」と思う前に飲むこと!

☆運動の前・中・後に飲むこと!

そして、「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」で規則正しい

生活を心がけて、体調をくずさないように工夫をしましょう。

トイレそうじをいただいています!

週に1~2回、トイレ清掃をしてくださるのは「平塚さん」です。

