

5月 ほけんだよい

神戸市立乙木小学校 保健室

令和7年5月1日



さわやかな風が吹き、体を動かしやすい季節になりました。1学期が始まって早1か月、がんばっているみなさんもそろそろ疲れが出てくるころです。休日はゆっくりリフレッシュして体と心を休めてくださいね。



検診・検査の予定

- 5月 7日(水) 内科検診(5・6年)
 13日(火) 耳鼻科検診(5・6年)
 14日(水) 歯科検診(3・4年)
 15日(木) 尿検査(全学年)
 16日(金) 尿検査(予備日)
 19日(月) 眼科検診(4・5・6年)
 20日(火) 心臓検診(1年生)
 耳鼻科検診(3・4年)
 21日(水) 内科検診(3・4年)
 26日(月) 眼科検診(1・2・3年)
 27日(火) 耳鼻科検診(1・2年)
 28日(水) 内科検診(1・2年)

- 6月 6日(金) 尿検査(再検査)
 11日(水) 歯科検診(1・2年)
 30日(月) モアレ検査(6年生)



おねがい



内科検診・モアレ検査
 (6年生のみ)
 心臓検診(1年生のみ)
 の日は、体操服で登校しましょう。

保護者の方へ

問診票の提出ありがとうございます。

●身長・体重・視力は全員に結果のお知らせをお渡ししています。そのほかの検診は、受診や観察が必要な人にお渡しします。

●歯科医療券が必要な方は、保健室までお知らせください。発行します。

学校の健康診断は、異常の疑いのある人を見つけるためのものです。受診や観察が必要な場合はお知らせしますので、医療機関を受診していただき、受診結果を学校へご提出ください。

何か気になることがあれば、保健室にお知らせください。



お世話になる校医・薬剤師の先生です

- 【内科】高野 智子 先生(たかのこどもクリニック)
 【歯科】幸田 起泰 先生(幸田歯科医院)
 山崎 守彦 先生(代診 やまさき歯科医院)
 【耳鼻科】藤田 彰 先生(藤田耳鼻咽喉科)
 【眼科】井沢 京平 先生(京平 eye クリニック)
 【学校薬剤師】山本 剛史 先生(垂水中央薬局)



内科検診について

内科検診では、聴診器を胸に当て心音を聴いてもらい、正しく心臓が動いているか確認してもらいます。また、皮膚の状態や背骨の変形がないかなども診て1年に1回のとても大切な検診です。

待っている間は体操服の袖から腕を抜いておき、検診時には、自分で体操服のすそを上げるようにします。必要に応じて養護教諭が補助をします。気になることや対応してほしいことがある人は、保健室まで声をかけてくださいね。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります。しっかり準備しておこう！



① こまめに水分補給をしよう

休み時間や、運動するときにはしっかり水分をとりましょう。



② つめを切ろう

つめがのびていると、割れたり、お友達にけがをさせてしまったりするかもしれません。つめがのびている人は切りましょう。

③ 上着で調節しよう

暑くなったり、寒くなったり、この時期は気温が変わりやすいです。上着を持ってきておくと安心ですね。

そろそろはじめましょう

ねっ ちゅう しょう
熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分補給



水分をこまめにとうろ

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

急に暑くなる5月は要注意です。暑くて体がしんどいと思ったら、すぐに先生に伝えてくださいね。