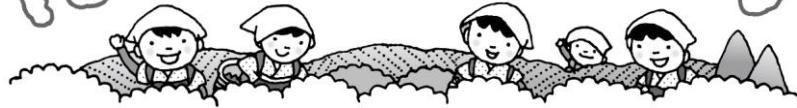


～しっかりね④ きちんとたべ④ よくあそ④ すこやかにのび④ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

# ほけんだより



令和7年5月9日  
入谷小学校保健室

第3号

\*家族と一緒に  
読みましょう。

5月になり、少し動くと汗ばむような日も出てきました。今はまだ体が暑さに慣れていないうえに、新学期の疲れから、熱中症になりやすい時期でもあります。本格的な暑さ前に、まずは生活リズムを整え、  
体調に気を付けながら過ごしましょう。



## 5月の保健目標 けがに気を付けよう



運動会練習が始まります！

## 運動会ケガなく力はつきするために



・外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。

・運動後は、水分補給と汗の始末をしっかり行いましょう。

## ～虫刺され対策について(お願い)～



今年度も外での授業や外遊び後の「虫刺され」による来室が増えてきました。虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応です。かゆみが長く続き、搔きすぎてしまうと、とびひの原因になることもあります。蚊に刺されたときは、水でよく洗い、かゆみ止め薬を塗りましょう。

本校では、御家庭で使用している虫よけ剤等を持参し、使用することを可としています。お子さんの体质にあった虫よけ対策の御準備をお願いします。持参する場合は、お子さんの名前を必ず記入してください。また、虫刺されについては、かゆみの症状が落ち着くまで、家庭での継続的なかゆみ止め薬の使用をお願いします。



# そろそろはじめましょう 熱中症予防



脱ぎ着のしやすい服装で、  
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは  
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で  
紫外線をさけましょう

熱中症の予防のために、普段からこまめな水分  
補給を習慣にしましょう。また、手拭きハンカチと  
は別に、「汗拭き用のタオル」を持ってきましょう。  
汗の始末によっては、体調を崩すこともあります。  
運動後は、しっかり汗を拭き取りましょう。



の準備をお願いします



～保護者の皆様へ～  
受診のお知らせについて

月日	健康診断名	対象学年
5月16日(金)	結核検診問診票 運動器検診保健調査票 配付 心臓病検診問診票 配付	全学年
	【※回収日:5月23日(金)】	
5月 29日(木)	心臓病検診(11:10~)	1・4年
6月 5日(木)	内科検診・結核検診・運動器検診 (13:30~)	全学年
6月 9日(月)	耳鼻科検診(13:00~)	全学年

健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さまには「健康診断の結果について」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも早めに専門医での受診をお願いします。また、医療機関を受診された場合は、学校へ「受診報告書」の提出をお願いします。



++ 健康診断は自分の体と向き合い ++  
健康について考える大切な時間です

