

# ほけんだより 5月

座間市立相模野小学校 保健室 2022年5月号

新年度が始まりおよそ1か月経ちます。だんだん新しいクラスにも慣れてきた頃でしょうか。

新年度のこの時期は、自分でも気づかないうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすい時期です。連休中は好きなことをしてリフレッシュしたり、のんびりしたりして体と心を休めて、5月も元気に過ごしたいですね。



5月の  
健康診断  
スケジュール

日程	項目	対象学年
2日(月)	発育測定	4年生
6日(金)		2年生
9日(月)		1年生
12日(木)	歯科検診	支援級・2・4・6年生
19日(木)	内科検診	支援級・1・3・5年生
20日(金)	耳鼻科検診	1年生、2~6年生ピックアップ
24日(火)	内科検診	2・4・6年生
26日(木)		19日(木)の予備日として
31日(火)		24日(火)の予備日として



## 耳鼻科検診についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のための指針にしたがい、今年度も咽頭の検査は行いません。また2年生以上については、昨年度の耳鼻科検診で受診の勧めがあった児童のみピックアップ対象となります。気になる症状がある場合は、かかりつけの耳鼻科を受診していただくようお願いいたします。

## 健康診断の後「検診結果のお知らせ」をもらったら・・・

健康診断の後、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

ミニ

# 運動会の練習が始まります

5月に入ると運動会の練習が始まります。子どもたちは運動会に向けて一生懸命練習をして普段よりも疲れて帰る日もあるかと思えます。

いつもより就寝時間を早くするなど、休養を十分にとれるよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。また、気温が高くなる日も予想されますので、汗拭きタオルや水筒を持たせてください。



## 急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

### こんな日は注意

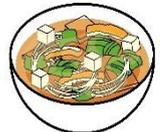
日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

今の時期は急に気温が高くなる日があります。まだ、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。熱中症は、体調管理や、衣服、水分補給などに気を付けることで防げる病気です。

学校でも水分補給の呼びかけをしていますが、朝食でしっかり水分・塩分を摂ってくるようお願いいたします。(具沢山のお味噌汁がおすすめです。)



保護者の方へ

## 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

### ● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



### ● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

