

# ほけんだより 5月

座間市立相模野小学校 保健室 2021年5月号

新年度が始まって約一ヶ月が経ちます。

4月の始めは、どの子も張り切ってがんばっていましたが、最近ちょっと疲れが出てきたと思われるお子さんもいます。5月の連休は、のんびり過ごしたり、外で体を動かしたり、趣味に打ち込んだりと上手にリフレッシュできるといいですね。



## 5月の健康診断スケジュール



日程	項目	対象学年
6日(木)	発育測定	6年生
	尿検査容器配付	一次陽性者・前回未提出者
7日(金)	尿検査提出日	
11日(火)	内科検診	4月27日(火)の予備日として
13日(木)	歯科検診	支援級・3・4・5年生
20日(木)	内科検診	1・3・6年生
27日(木)		5月20日(木)の予備日として

尿検査は朝9時頃には検査機関が回収に来ます。欠席などで保護者の方が届ける場合でも8時50分までには学校に届けてください。



## 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。



三

# 運動会の練習が始まります

今年度の運動会は6月開催の予定です。5月からは運動会の練習が始まります。

お子さんの靴のサイズが合っているか、体操着が小さくなっていないかどうか、ご家庭で確認をお願いいたします。



毎日持って来よう

うん どう かい まえ あし もと

## 運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端に  
ぶつかっていませんか？  
きつくありませんか？

くつの表面が  
すり切れたり  
穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って  
滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

てき ども うん どう たい せつ  
適度な運動も大切。

スポーツするときはこんなところにも気をつけよう！

髪 ● 動きやすいように、  
髪はまとめておこう

服装 ● 通気性がよく、伸縮性のある素材のものを着用しよう

つめ ● 手足ともに  
つめは短く切っておこう

くつ ● 自分のサイズに  
合ったくつを履こう

こんな日は 熱中症に注意！

気温が高い日

湿度が高い日

急に暑くなった日

梅雨の合間の晴れの日には特に注意が必要です。