



今週、いよいよ運動会です。進級して間もない「春運動会」は、練習期間が短く感じられました。春の健康診断もあって、慌ただしい中でしたが、どの学年も一生懸命練習しています。

ころころ変わる天候のせいか、毎日の疲れからか、5月は欠席が多めです。コロナ禍での運動会ですので、体調不良での参加はできません。本番はもうすぐです。今週の健康観察では、疲れていないかをよくみてあげてください。疲れていたら、なにかあきらめて、十分な休養をとることをお勧めします。例えば、こんな感じです

朝

だるい…
もっと、おたい…
疲れたー

今日は外遊びを我慢したぶん早く寝ようね。習い事は振替にして、たっぷり寝てね。

夜

「運動会当日、急な暑さで、熱中症！！小学生、救急搬送」

という記事が出るように、運動会当日、急激に暑くなると、熱中症にかかりやすくなります。
せっかくの運動会を楽しく元気に終えるために、「備えあれば、うれいなし」今から体調を整えておきましょう。



- 睡眠をたっぷり
- 食事をしっかり
- ゆっくり休養

こちらの用意もお願いします。



水分や塩分を補給できる水筒

体温を下げるため、汗をふくタオル

急に暑くなった日は要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」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。

家庭と学校で協力していい運動会にしたいですね。



健康診断が終了しました。

ご協力ありがとうございました



- * 視力検査・聴力検査・内科検診(結核検診・運動器検診)眼科検診・耳鼻科検診⇒受診やくわしい検査が必要な人にプリントでお知らせしました。
- * 歯科検診⇒健康手帳でお知らせします。
- * 1年生心臓病検診⇒結果が出るまでお持ちください。



* 学校での健康診断は、治療が必要な人やよりくわしい検査が必要な人をスクリーニングするものです。受診やくわしい検査の結果、異常なしとなることもあります。ご了承ください。

* 新型コロナウイルス感染症対策で昨年同様、今年度も、耳鼻科、内科で「のど」の検診は行いませんでした。症状があるとき、気になる症状が継続しているときは、ご家庭で専門医に受診いただきますようお願いいたします。



健康診断で
気になること



子どもたちが、よい状態で勉強するための健康診断。ぜひ、結果をいかしてください。

視力 1. 「C」0.3が見える「D」見えないの状態が何年か続いている。

2. 眼鏡をかけているが、「C」「D」が何年か続いている。

目を使わずに勉強はできません。見えにくいままで目が疲れると、近視は進みます。また、眼鏡はあっても経過観察は必要です。受診をお願いします。



歯科 1. 歯並びを治すため、矯正をがんばっている人がたくさんいました。

2. 「むし歯」「歯石」が何年か続いている。

むし歯は放置すると進みます。進むと歯をたくさんけずらなくてはなりません。早めに受診すれば、けずらずにお薬で進行を止めることもできますよ。むし歯はないけれど、歯垢が固まり歯みがきではとれない状態になったものを「歯石」といいます。歯医者さんでけずり取ってもらってください。



3. 「要注意乳歯」をそのままにしておくと、歯並びに影響します。

永久歯にうまくはえかわるために、ぬいた方がよい歯をお知らせしています。