



令和6年5月8日  
館野小学校保健室

長いお休みも終わりましたが、ゆっくりできましたか？新学期が始まり一ヶ月が経ちました。5月も健康診断が続きます。健康診断の連絡事項をしっかりと読んで、スムーズに安心して健康診断を受けられるようにしておきましょう。



実施日	検査項目	対象学年	連絡事項
5月 14日(火) 朝	尿一次検査提出日	全学年	詳しくは5月10日(金)に配信されます ほけんだより 尿検査号をご確認ください。 尿検査容器等は前日に配布します。
5月 20日(月)	内科検診	6年生、4の1	内科検診時は男女別に分かれて、掃除の服装で並んで待ちます。 診察は仕切りを立てて、一人ずつ診察していく予定です。女性の職員がシャツの上げ下ろしを補助します。
21日(火)		5年生、4の2	
28日(火)		3年生	
29日(水)		2年生	
30日(木)		1年生	
5月 30日(木) 朝	尿一次二次混合検査提出日	対象者	1次検査の結果、対象となった児童に容器等をお渡しします。同封の文書をご確認ください。



### <おうちの方へ>

4月に身体計測、視力検査、聴力検査を行いました。医療機関への受診をおすすめするお子さんにはお知らせを出しました。用紙を受け取られたら医療機関を受診し、その結果を記入してもらった用紙を学校まで提出してください。なお、身体計測、視力検査、聴力検査の結果につきましては、1学期の健康診断がすべて終わりましたら、まとめてお知らせします。

# こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

まずは早起き!

## いいリズムで毎日元気

早起きして朝日を浴びる

朝ごはんをゆっくり食べる

ウンチが出てスッキリ

早く眠くなって朝までぐっすり

お腹が空いてごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。