

≡ ぽけんだより ≡ 5月



令和7年5月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

新学期がスタートして約1か月がたちました。少しずつ新しい環境に慣れてきたと同時に、疲れもたまってくる頃です。ゴールデンウィークのお休みの、頑張ってきた心と体をゆっくり休めてください。

4月は、発熱や腹痛、頭痛で欠席する児童が何名かいました。朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期ですので、衣服での調節や十分な睡眠を心がけましょう。



5月の健康診断スケジュール

検査・検診名	実施日	該当学年	お願い
聴力検査	1日(木)	5年	検査前日は耳掃除を行い、清潔な状態で検査を受けましょう。
スコリオ検診	2日(金)	5年	背中に髪の毛がかからないようにしましょう。
眼科検診	7日(水)	ひまわり、たんぽぽ、1年、3年、5年	髪の毛が目にかぶさらないようにしてください。
	21日(水)	2年、4年、6年	
内科検診	8日(木)	6年、4-2、4-3	体を清潔にしておきましょう。
	23日(金)	1年、2-3	
耳鼻咽喉科検診	27日(火)	3年対象者	耳を清潔にしておきましょう。
歯科検診	22日(木)	3年、4-1、ひまわり、たんぽぽ	朝の歯みがきを必ず行ってから登校してください。
	29日(木)	6年、4-2、4-3	

お知らせをもらったら、医療機関へ

検診が終了したものから随時、治療勧告書を配付します。

用紙を持って早めに医療機関を受診していただき、治療が終わりましたら治療済報告の用紙を学校へ提出してください。※視力・色覚検査の結果は、眼科検診が終わり次第お知らせします。





【内 科】

ながしま とおる
長島 通

せんせい (ながしま いん
先生 (長島医院))

しみず しげる
清水 茂

せんせい (しみず いん
先生 (清水医院))

【歯 科】

こうの まさし
河野 正史

せんせい (いちのみや
先生 (一宮ナノデンタル
クリニック))

うえくさ はじめ
植草 肇

せんせい (うえくさ し か いん
先生 (植草歯科医院))

【眼 科】

おかだ つねはる
岡田 恒治

せんせい (おかだ がん か いん
先生 (岡田眼科医院))

【耳鼻咽喉科】

スミス かおるこ
馨子

せんせい (K・I クリニック)
先生

【学校薬剤師】

ときた よういち
鴫田 洋一

せんせい (すずらん やっきょく
先生 (すずらん薬局))

こんな日は 熱中症 にご用心

しつ ど たか ひ
湿度が高い日



きゅう
急に
暑くなった日



かぜ よわ
風が弱く、
日ざしが強い日

からだ あつ な
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



いま
今からしっかり
対策しましょう

ことし ぜんこくてき へいねん
今年も、全国的に平年よりも
気温が高くなると予想されて
います。

ねっちゅうしょうたいさく
早いうちから熱中症対策
をして、この夏を元気に過ごす
ための準備をしましょう。

あつ からだ な
暑さに体を慣らすために
は、軽く汗を流す運動から始め
るとよいですよ。



まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

はや お
早起きして
朝日を浴びる

あさ
朝ごはんを
ゆっくり食べる

で
ウンチが出て
スッキリ

はや ねむ
早く眠くなって
朝までぐっすり

なか す
お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

げん き あそ
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。