



令和3年5月6日  
根白石小保健室 No.3

新年度がスタートして1か月が過ぎました。新しい学年に慣れてきた一方で「五月病」という言葉があるように、体や心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。調子が良くないときには好きな場所で、好きなことをしてリフレッシュしましょう。



## 5月の健康診断予定

6	木	尿検査二次回収日 (対象者のみ)	一次尿検査で所見があった人や一次尿検査で提出し忘れた人が対象です。
7	金	眼科検診(全学年)	目の周り、まつげ、目の動き、目の表面に病気の疑いがないかどうかを調べます。 
20	木	歯科検診(全学年)	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどを調べます。 

## 健康診断結果のお知らせ



校医の先生による健康診断が終わりましたら、病院の受診の必要がある場合にお知らせを渡します。(歯科は全員に配布します) 異常があった際には早めに病院を受診していただきますよう、よろしくお願いたします。また、病院を受診しましたら、用紙の下部を切り取り、担任に提出願います。

## 毎日健康観察ありがとうございます

毎日検温表にて健康観察をしていただきありがとうございます。引き続き、休日も含めて検温表への記入のご協力をお願いいたします。

## 運動会シーズンにおける水筒持参について

おうちのかたへ



新型コロナウイルス感染症予防にあたり、学校における基本的な感染症対策として、基本的に常時マスクを着用します。一方で、今後、運動会練習や気温・湿度が上昇していく中で、熱中症が懸念されます。

学校では、熱中症の事故防止により一層努めてまいります。以下の点につきまして保護者のみなさまにもご協力願います。



### 水筒の持参をお願いします。(水筒の中身は、水・お茶・スポーツ

### リンクのいずれか) スポーツリンクに関しては原則運動会練習期間

### と夏場の5月～9月の期間のみとします。)

暑くなる夏は、熱中症予防のためにも水分補給が欠かせません。しかし、冷たいスポーツドリンクをたくさん飲むと、水分だけでなく、糖分も摂りすぎてしまいます。汗をかくと、体内の塩分が失われるため、その失われた塩分補給をするために、スポーツドリンクが良いと言われていますが、飲み過ぎには注意が必要です。

市販のものにはカロリーが高いものもあります。水で薄めたり、カロリーオフのものを購入したりするなどの工夫をお願いします。

ちなみに、お茶や水に少しの塩を混ぜてくるなど、スポーツドリンク以外でも熱中症の対策はできます。



## 熱中症予防のグッズの持ち込み可能です

必要な方は、首を冷やすタオルや保冷剤などの予防グッズについてもお子さんに持たせて構いません。ただし、以下の点に注意をお願いします。

- 首に巻くタイプの冷却グッズについては、首が締まらないようにしてください。
- 必ず記名をしてください。