



川口市立十二月田小学校
保健室
令和7年5月2日

入学・進級後、1か月が経ちました。新しいクラスで、緊張して過ごしている人もいるでしょう。連休は、のんびりする時間を取り、元気をたくわえ、5月も笑顔で過ごせるとよいですね。

アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に着け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。



日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。

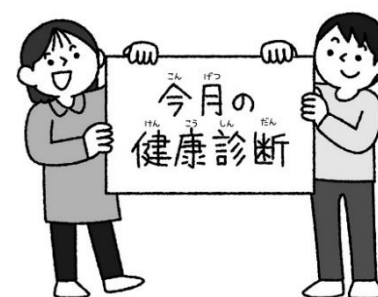


河川の急な増水に注意する。水の流れが速い川は危険なので絶対に近づかないこと。

心・体 疲れていませんか

朝起きるのがつらい、なんとなく元気が出ない、ささいなことで泣いてしまう、イライラするなど、原因がわからないけれど、いつもと違うことはありませんか。体や心が疲れているサインかもしれません。

疲れているときは、十分な睡眠が大切です。外で遊んだり、好きなことをしたりして、気分転換するのもおすすめです。悩みがあるときは、周りの人（家族・友達・先生など）に相談してみてください。



<保護者の方へ>

- 健康診断で所見があった場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。受診後は受診報告書をご提出ください。
- 1・4年生で、心臓検診を欠席した場合には、保護者の方の引率で欠席者検診を受診していただきます。詳しくは別途対象のご家庭に連絡いたしますので、予めご承知おきください。
- 蚊が多く発生する時期となりました。登校前に虫よけスプレー等の対策をおすすめします。虫よけシールやリングの使用は、管理が難しく、匂いが苦手なお子さんもいますので、ご遠慮ください。
- これから運動会の練習が始まります。気温が高くなる日も増えたため、熱中症予防のためにも水筒の用意をお願いいたします。水筒の中身は、水かお茶または、スポーツドリンクをお願いいたします。

日付		検診項目
8	木	歯科検診（5年生）
9	金	内科検診（4年生）
14	水	内科健診（5年生）
15	木	心臓検診（1・4年生）
16	金	内科検診（2年生）
20	火	歯科検査（4年生）
21	水	歯科検診（1・6年）
22	木	尿検査1次（全児童）
23	金	尿検査予備日（全児童）
29	木	歯科検診（2・3年生）

※尿検査の容器は前日に配付します。