

ほけんだより

令和8年5月号
所沢市立泉小学校
保健室

新緑のきれいな季節、汗ばむ日も増えてきました。朝夕の気温差があり、体温調節が難しい日もあります。上着で体温調節をして、熱中症にならないよう気を付けて過ごしましょう。

5月の保健目標 「心の健康について考えよう」

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

なやみ事や心配があるときは、心も体も元気が出ません。学校にはふれあい相談員の鈴木みゆきさんもいます(火よう・木よう)。気になる人は行ってみてください。

相談室は20分休みと昼休みに開いています。相談ポストも設置しました。心配なことや悩んでいることを用紙に書いてポストに入れてください。ひとりで悩まないでくださいね。



◆5・6月の定期健康診断予定

5月8日	(金)	内科検診	3・4年
13日	(水)	眼科検診	くすのき 2・4・6年
15日	(金)	内科検診	くすのき 1・2年
20日	(水)	眼科検診	1・3・5年
21日	(木)	尿検査	全学年
22日	(金)	尿検査予備日	該当者
28日	(木)	歯科健診	1・3・5年
6月4日	(木)	歯科健診	くすのき 2・4・6年
5日	(金)	尿検査二次	該当者

1年生:

15日・20日は検診開始が13:30のため、下校時刻が14時頃になります。

【募集!】

「歯・口の健康に関する
図画・ポスター」を描いてく
れる人を募集します。興味
のある人は保健室まで!!
(校内締切 5月29日)

保護者の方へ

【尿検査について】

尿検査の容器配付日は、検査の前日です。検査日を確認の上、確実に提出してください。二次検査のお知らせ(容器配付)も、検査日前日です。

【歯科健診結果について】

泉小学校では「むし歯治療率 100%」を目指し、健診にてむし歯(疑い含む)のあった児童には定期的に治療状況を確認させていただきます。治療が済んだ場合だけでなく、医療機関にかかり「経過観察」となっている場合でも治療報告(黄緑色)を提出できますので、ご確認ください。

【熱中症予防のために】

例年、朝食欠食や、登校前の水分摂取をしていない児童が体調を崩すケースが多くみられます。朝食で、水分と塩分を摂るように心がけましょう(みそ汁や梅干しごはんなど和食がおすすめです)。

また、登下校中の水筒の携帯について、安全面の配慮をお願いします(QRコードにて消費者庁の注意喚起をご参照ください)。

※水筒の落とし物が見受けられます。記名の確認をお願いします。

