ほけんだより 5月

立川市立柏小学校
令和８年４月30日
校長　田中　義典
養護教諭　齋藤　美帆

新緑がまぶしく、外遊びが楽しい季節になりました。新しい環境で全力疾走した４月が過ぎ、少しずつ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。「なんだか体が重いな」と感じるのは、それだけ新しい生活を頑張った証拠です。 連休明けは生活リズムが乱れがちですが、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で心と体をリセットできるといいですね。



５月の定期健康診断の予定



１日（金）	聴力（５年生）
７日（木）	歯科検診（３・４年生）
１１日（月）	聴力検査（１年生）
１２日（火）	視力検査（１年生）
１３日（水）	聴力検査（２年生）
１４日（木）	聴力検査（３年生）
１５日（金）	耳鼻科検診（１・２年生）
２０日（水）	内科検診　（１・２年生） 尿検査２次（該当者）＊２次検査該当者と、１次検査で提出できなかった人が該当者となります。
２１日（木）	歯科検診（５・６年生）
２７日（水）	内科検診（３・４年生）

健康診断の結果をお知らせしています



健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる人には「お知らせ」をお渡ししています。「異常なし」の場合、お知らせは配布していません。

健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届きましたら受診をお勧めします。受診しましたら、結果をご報告くださるようお願いします。すでに受診されている場合は、その旨を記入し、学校へお知らせください。

熱中症に要注意

そろそろ熱中症対策を

急に暑くなる日もある５月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

運動会の練習が始まります

５月30日（土）の運動会に向け、練習が始まります。

当日、一人ひとりが自分の力を存分に発揮できるよう、ご家庭でも準備をお願いします。

〇運動のあと、手洗い・うがいをしましょう

〇ハンカチ・水筒に加え、汗ふきタオルを持ってきましょう

〇汗をかいたら、きちんとふきましょう

〇手・足のつめを切りましょう

〇早寝・早起きを心がけましょう

〇朝ごはんをしっかり食べましょう





「麻しん（はしか）」に注意！

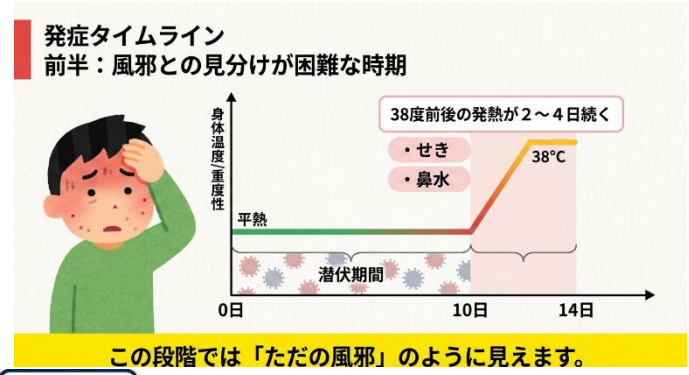
４月に都内の小学校で、麻しんの集団感染による学級閉鎖がニュースとなりました。麻しんの最大の特徴は感染力の強さです。

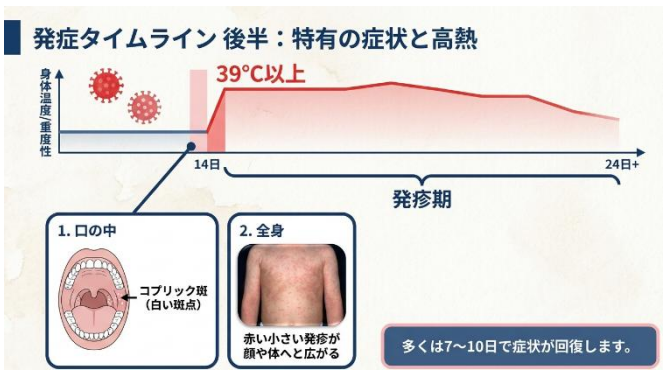
① 感染してから、症状がでるまで約 10 日間。

② 発熱や、咳、鼻水、目の充血といった風邪の症状がでる。

③ ２～３日間熱が続き、３９℃以上の高熱と発しんが出現する。

手洗い、マスクのみで予防できない病気です。





参照：厚生労働省 HP

厚生労働省 HP

予防方法は、「ワクチン接種」です。麻しんの詳細は、厚生労働省 HP(左記 QR コード)でご確認ください。この機会にご家族全員のワクチンの接種歴を確認してみてください。