

* ほけんだより * 5月 *

令和6年5月1日
青梅市立新町小学校
保健室

☆5月の保健目標 「健康な体を作ろう」 ☆

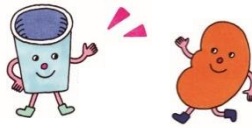
5月も健康診断がたくさんあり、自分の体の様子を知るチャンスです。健康診断の結果、治療が必要な人は早めに病院へ行くようにしましょう。5月の健康診断は、眼科検診・腎臓病検診（尿検査）・心臓病検診（1年）・耳鼻科検診・内科検診・歯科検診です。

眼科検診



目のまわり、まぶた、目をつまむまくに病気のうたがいないか調べます。

腎臓病検診



腎臓は腰の上あたりに2つあります。朝の尿（おしっこ）をとってきて調べます。

心臓病検診（1年）



正しいリズムで心臓が動いているか調べます。

耳鼻科検診



耳や鼻、のどに病気のうたがいないか調べます。前の日は、耳そうじをしましょう。

内科検診



心臓の音を聞いたり皮ふや背骨の様子を見たりして、病気のうたがいないか調べます。

歯科検診



歯や歯ぐき・歯ならびの様子や歯みがきがきちんとしてできているか調べます。

熱中症予防 日頃からのこころがけ

暑い日が多くなりましたね。この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです。毎日朝ごはんをしっかりと食べ、休み時間に外で遊んだ後はよく水を飲みましょう。



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

保護者の方へ

☆ 尿検査容器の配布・提出について ☆

尿検査の容器・手紙は、**5月8日（水）**に配布します。事前にこの日の欠席が分かっている場合は、先にお渡しするので連絡帳等でお知らせください。

一次回収は**9日（木）の朝**です。欠席や月経等で提出ができない場合は、10日（金）に提出してください。（二次回収の日でも可）