ほけんだより５月

座安小学校　保健室発行
平成３０年　５月号

県内も梅雨入りし、これから夏にかけて蒸し暑い日が続きます。そのため、屋内・屋外で活動するときは、熱中症に注意が必要です。規則正しい生活リズムで体調を整え、こまめな水分補給で熱中症予防に努めましょう。また、御家庭でも必要に応じて水筒の準備をするなど、対応をよろしくお願いします。

梅雨の季節の健康と安全について

水泳の授業が始まります！！

全児童が気持ちよく授業に参加できるように、保護者の皆さまにご協力をよろしくお願いします。

こんな症状があるときはプールに入れません

- 咳・鼻水・下痢や腹痛のあるとき。
- 薬を飲んでいるとき。
- 熱があるとき。
- 湿疹や傷が化膿しているとき。（とびひ・水いぼなどは、専門医の許可を得る。）
- 睡眠不足や朝食抜きなどで体調が悪いとき。
- 目の病気（結膜炎など）・耳の病気（中耳炎や外耳炎など）で治療中の人は、医師の許可を得る。

＊水泳の授業後は、とても体が疲れます。早く休むなどして、翌日に疲れを残さないように心がけましょう。

５月の保健行事（健康診断日程）

１０日（木）･･･聴力検査（１・２・３・５年）
１４日（月）･･･視力検査（全学年）メガネを持っている人は持ってきて下さい。
１６日（水）･･･耳鼻科健診（全学年）前日に耳の中をチェックしてもらいましょう。
１７日（木）･･･歯科健診（１・３・５年）朝の歯みがきを丁寧にしましょう。
２４日（木）･･･歯科健診（２・４・６年）朝の歯みがきを丁寧にしましょう。