

ほけんだより

神石高原町立神石小学校 保健室

令和7年4月30日

新学期が始まり1ヶ月が終わろうとしています。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきているようですが、心身の疲れもでるところだと思います。おうちに帰ったら少しの時間でもいいので、子どもさんとリラックスできる時間を一緒に過ごしてみてください。

そろそろはじめましょう

熱中症^{ねっ ちゅう しょう}予防^{よ ぼう}

新緑が美しく、さわやかな風が吹くこの時期は運動をすると、とても気持ちがいいですね。でも、体がまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動会の練習も始まりました。大きめな水筒を持参し、こまめな水分補給をしましょう。また、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、熱中症を予防しましょう。



生活チャレンジ週間のご協力ありがとうございました

第1回生活チャレンジ週間の子どもの様子はどうだったでしょうか。引き続き日々の声かけをお願いします。



「茶色い封筒」は保健室からのお知らせの袋です！

保健室から個人あての連絡は、プライバシーに関わる内容のものが多いため、茶色い封筒に入れて渡します。

大切なお知らせなので、すぐにご確認ください。

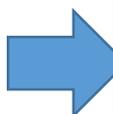
※卒業まで使用します。その都度、返却してください。

健康診断の問診票の記入をお願いします！

今回は「保健のお知らせ袋」に「健康の記録」と「各種問診票」を入れて配付します。「健康の記録」は見えていただきましたら、4月の欄へ押印し、各種問診票の記入が済みましたら、袋へ入れて返却ください。

記入いただくもの

- 結核に関する問診票(全児童)
- 運動器検診保健調査票(全児童)
- 心臓病調査票(1年生のみ)



提出締切日

5月16日



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、個人通知します。早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いいたします。

受診の必要がない場合は4月・6月に「健康の記録」に記入してお知らせさせていただきます。