保健だより

# すこやか

令和６年５月９日
大田区立大森第三小学校
校　長　　桐田　裕貴
養護教諭　島田　留美

こどもたちは新しい学年、新しいクラスに少しずつ慣れ、頑張っている様子がうかがえます。５月は１年の中でも一番過ごしやすい季節です。
今年度もSUN3タイムで朝遊びや、放課後遊びを取り入れ外遊びの時間を増やす取組をしていきます。校庭で太陽の日を浴び体を動かし、元気いっぱい活動してほしいですね。

５月９日～１５日は**「早ね・早起き・朝ごはん・運動」**週間です。

◎チェックシートに１日の生活の様子を書きましょう。
「１日１時間以上体を動かします」の項目では、学校の休み時間、SUN３タイム、体育、放課後の公園等での外遊びや習い事、徒歩や自転車での移動時間を合計します。（学校への登下校は含みません）

## 受診勧告書（結果のお知らせ）について

健康診断の各検診が済み次第、対象者に**「結果のお知らせ」**を渡しています。定期健康診断の一番の目的は「学校生活上不都合となる疾病や異常を有する疑いがある者を発見すること」なので、治療にあたる行為はもちろん、詳しい検査も行えません。

結果のお知らせをお子さんが持ち帰りましたら、一度は受診されるようお願いします。特に、聴力（ベージュの紙）・耳鼻科（黄色の紙）・眼科（黄緑の紙）で所見があった場合は、受診報告がないと、原則プールに入れません。各校医検診欠席者も、校医の所で検診を受けた報告をご提出いただいてから、プールに入れるようになりますので、お早めに受診をお願いします。

また内科検診で「脊柱側弯の疑い」のお知らせを渡したお子さんは、整形外科で背骨の様子をみていただくようお願いします。

なお、健康診断のすべての結果は、7月にお渡しする「けんこうカード」でご確認ください。（4月の身長・体重も記載されています。）

## 運動会の練習が始まります。

### ～当日に練習の成果をはっきするために～

1　睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

2　準備運動はしっかりやりましょう。

3　適度に水分補給をしましょう。

4　汗ふきタオルを用意しましょう。

## ５月に気を付けたいこと

○気温の変化

４月は夏のような暑い日がありました。しかし、これから気温が下がる日もあります。衣服で上手に暑さ、寒さを調節しましょう。

○水分補給

「熱中症」の危険は５月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

○日差し

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶときは、帽子をかぶったり、日かげを利用したりしましょう。