ほけんだより

令和７年５月１日
調布市立若葉小学校
校　　長　内藤みゆき
養護教諭

新学期が始まって１か月がたちました。５月は新生活の疲れが出やすい時期です。特に、大型連休明けは体調をくずしたり、気持ちがしずんだりすることがあります。すいみんや休息をしっかりとって、心と体の元気を充電しましょう。

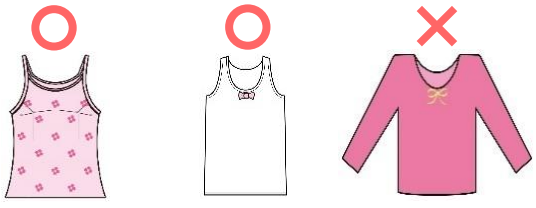
５月の保健行事

月	火	水	木	金
			1	2 心臓①
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 内科⑤	9
12 歯科①②③ 尿検査容器配布	13 尿検査１次	14 眼科⑤⑥	15 眼科①②③④	16 尿検査１次予備日
19 歯科（欠席者）	20 内科④, 6-4, 6-5	21	22 耳鼻科②③⑤⑥	23
26	27	28	29 耳鼻科①④	30 尿検査２次

〇の中の数字は対象学年です

内科健診時の服装について

内科健診では心臓や肺の音を調べるため、聴診器を肌に直接当てて聴診します。女子は肌着１枚になり、肌着の下から聴診器を当てます。また皮膚や背骨の状態を診察するため、キャミソールやタンクトップなど肩が出て肌に密着しづらいものを着てきてください。



健康診断の結果をお知らせ

健康診断の結果、疾病の疑いがある人には「結果のお知らせ」をお渡しします。（視力検査は C 以下の人にお渡ししています。）時間が経つと悪化する場合もありますので、早めに医療機関で診ていただくことをお勧めします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は体を動かすと気持ちのいい季節ですが、急に熱くなった日は熱中症に要注意！この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると体がついていけず、熱中症の危険があります。暑さに負けない体づくりを始めましょう。

水分をこまめにとろう

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調を整え丈夫な体を作ろう

暑熱順化は今のうち！

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。**適切に汗をかく力をつける**ことが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～２週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

災害共済給付制度についてのお知らせ

「災害共済給付制度」とは、学校の管理下でけがをして医療機関にかかった場合に、医療費の一部が給付される制度です。医療費総額５０００円（本人負担３割の場合、支払い額が１５００円）以上が対象となります。なお、申請には医療機関の証明が必要です。該当する場合は、学校までご連絡ください。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
④登校中、下校中
⑤その他（学校外での授業、集合・解散場所と住居・寄宿舎との間の合理的な経路など）