

# ほけんだより 5月

令和7年5月12日  
調布市立八雲台小学校  
校長 石川 淳  
保健室

連休中は不安定な天気が続きましたね。この時期は、急な暑さによる「熱中症」が心配です。

学校の水道の水は、昨年度より「東京都直結の水」となりました。少し水を出してから飲むと冷たく

して飲めます。また、顔・首など体を冷やすに使うのもよいです。

体が熱くなる前から、暑さ対策をするよう心がけましょう。

つかれがでているのか、学校では溶連菌感染症・胃腸炎・りんご病

(伝染性紅斑)・新型コロナウイルス感染症・みずぼうそう(水痘)などの

感染症が出ています。(市内では百日咳も出ています)朝、体調が

よくない時は無理をせずに休みましょう。

## おうちの方へ

### ☆尿検査について☆

本日、容器などを配布し

明日、5月13日(火)の朝、

採尿してください。体調によって出せない場合は、

5月14日(水)の予備日、

二次検査の5月29日(木)

が、提出日となります。



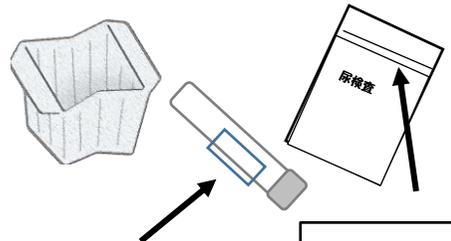
## 保健目標

規則正しい生活をしよう



## 尿検査回収日

5月13日(火)



容器に名前のシールを貼ってください。

袋は、二重に折ってください。

# 健康診断の結果について



学校での健康診断では、健康面で学校生活に支障がないかどうかをみています。検診結果とともに「治療のすすめ」をお渡ししている場合は、健康面でお子さんが困っていることはないかについても話し合い、受診・治療の参考にしてください。



医師への相談が必要な場合、別紙でお知らせを配布しています。水泳学習が始まる前までに受診されますことおすすめします。健康診断のまとめのお知らせは、7月初旬頃に配布する予定です。

水分補給、汗ふきタオル、手洗いでスポーツフェスティバルの練習をがんばりましょう！

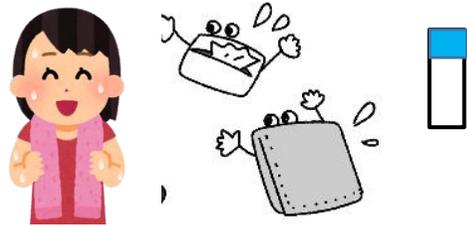
気温の変化には

ハンカチ ティッシュ



上着の「オン」「オフ」で！

あせふきタオル わすれずに



湯船につかると いいことがたくさん！

けつえき 血液やリンパなどのながれがよくなる

きんにく かんせつ 筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる

からだのよごれがとれる

ぶくこうか 副交感神経が活発になり、リラックスできる

ねむい 眠りやすくなる

つか 疲れがとれる

