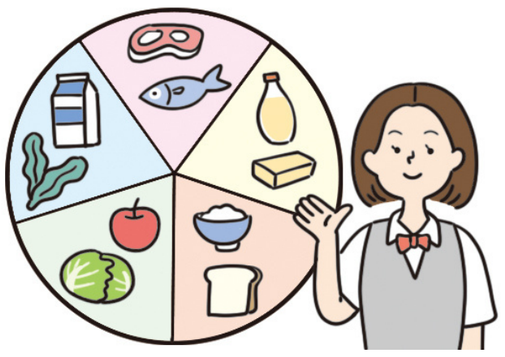
ほけんだより６月

令和７年５月３０日
練馬区立中村小学校
保健室　【家庭数】

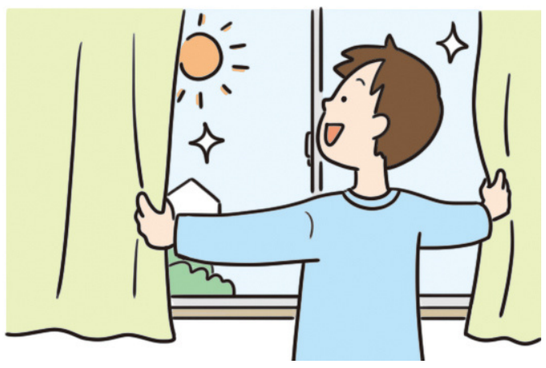
体調管理はしっかりと

梅雨の時期、特に原因が思い当たらないのに「体がだるい」「肩がこる」「めまいや頭痛がする」などの悩みはありませんか？季節の変わり目は、寒暖差や気圧の変化によって疲れが出たり、頭痛が起きやすかったりします。体調を崩さないように、ポイントを意識しながら元気に過ごせるといいなと思います。



栄養バランスのよい食事を心がける

朝食をとる



起床時に朝日を浴びる

湯船に浸かって体を温める

散歩やストレッチなどをする

衣服などで体温調節をする

６月の健康診断

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 歯科健診 ６年生	3 内科健診 １年生	4	5 歯科健診 ５年生	6
9	１０ 歯科健診 ４年生	１１	１２ 歯科健診 ３年生	１３ 内科健診 ２年生
１６ 歯科健診 ２年生	１７	１８	１９ 歯科健診 １年生	２０

歯科健診で注意すること

朝、家でしっかり歯をみがいて登校しましょう。

内科健診で注意すること

体育着を忘れずに持ってきましょう。
心臓や呼吸の音を聴くので、健診中は静かにしましょう。

～おねがい～ 保護者の方へ

〇健康診断の記録について〇

健康診断も残すところあと少しとなりました。すべての健康診断が終了となりましたら「定期健康診断の記録」を配付します。こちらの用紙は返却の必要はありません。健康診断の記録を活用して、ご家庭でお子さんと健康管理についてお話していただければと思います。

〇水泳指導について〇

６月２日（月）から水泳指導が始まります。お子さんの体調をよく見ていただき、健康観察をお願いします。
また、以前より「治療のおすすめ」についてご案内しておりますが、検査・健診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配付しています。できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校にご提出いただきますよう、お願いいたします。

特に、耳鼻科や眼科、内科については、水泳の可否について医療機関と相談をお願いします♪