

ほけんたよりち便

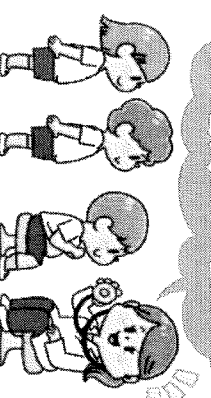
令和7年4月30日
練馬区立
光が丘夏の雲小学校
校長 宮林 伸之
養護教諭 弦間紫乃

新年度が始まり、1か月が経ちました。かわいい1年生を迎え、6年生も毎日1年生のお世話を高学年として頑張っており、とても立派ですね。子供同士の交流を深め、成長する姿を見届けたいと思います。運動会の練習が始まり、体調を崩しやすくなる時期です。睡眠をしっかりと、3食よく食べ、規則正しい生活を送るようにしましょう。熱中症にも注意が必要です。

日にち	健康診断	対象
5月1日(木)	尿検査(一次二回目)	1回目未提出者
5月7日(水)	内科	2・4・6年
5月9日(金)	内科	1・3・5年
5月12日(月)	視力	6年
5月13日(火)	視力	5年
5月14日(水)	視力	4年
5月15日(木)	視力	3年
5月16日(金)	視力	2年
5月19日(月)	視力	1年
5月19日(月)	尿検査(二次)	対象者
5月20日(火)	眼科健診	全学年
5月23日(金)	心臓病検診	1年生

受診のお知らせをもらったら、はやめに病院を受診しましょう。プール前には治療をすませておきましょう。欠席した場合も、受診をすませましょう。

まだまだ続きます
健康診断

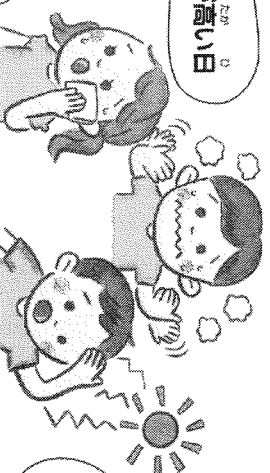
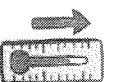


熱中症に注意!

運動会の練習が始まります。段々と暑くなることから予想されます。練習中にこまめに水分をとることかできるとよい。水筒も大きめがおすすめてです。熱中症はバランスの取れた食事、のどが渇く前に水分を飲むことで予防することができます。晚き着しやうい服装で、熱中症予防をしましょう。

こんな日は熱中症にゴ用心

温度が高い日



風が弱く、日ざしが強いの日

急に暑くなった日

体がまた思わぬに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



今からしっかりと対策しましょう