



2023. 5. 12  
児童と保護者の皆様へ  
湯河原小学校 保健室

入学・進級して1カ月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？  
この時期は、体の疲れや心の疲れが出やすくなります。  
規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら、早めに休養することや気分転換をしてすごしてください。



## 健康診断の予定 (5月)

5月16日 (火) 内科検診 (1・4年生、りんどう・けやき級)

5月24日 (水) 内科検診 (5・6年生)

5月30日 (火) 内科検診 (2・3年生)



たいそうぎ  
体操着を  
わす  
れずに！

5月31日 (水) 心電図検査 (1年生、昨年未受診の2年生)



保護者の皆様へ

- 健康診断はスクリーニング（ふるい分け）の検診です。受診をお勧めする場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。受け取りましたら早めに専門医に受診されることをお勧めいたします。
- 視力について…  
視力検査で「C」と「D」の児童にプリントを配付しました。「C」の場合でも黒板の字は読めるので、視力が低下している実感が持たないこともあります。  
また、今回「A」「B」の場合でも検査のときに、目を細めて見えていたり、天候が悪いため見えにくかったりすることがありますので、学校での視力検査結果は目安と考えていただき、ご家庭で気になることがありましたら眼科での検査をお願いします
- 健康手帳は健康診断が終わりましたら、結果を貼ってお返しします。



視力区分  
\*A…1.0以上  
\*B…0.7~0.9  
\*C…0.3~0.6  
\*D…0.2以下

# えんそく しゅうがくりょこう たのしい遠足・修学旅行には



ぜんじつ はや ね  
前日は早く寝よう



ちょうしょく てきど た  
朝食は適度に食べよう



からだ をしめつけ ない ぶくそ う  
体を締めつけない服装にしよう



じょうびやく じぶん で ち  
常備薬は自分で持っていこう



はきなれた 靴 で 行 こう

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう とは、しつおん きおん たか なか さぎょう うんどう たいない すいぶん えんぶん ばらんす くす たいおん  
熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の  
ちようせつ たいおん からだ さまざま しょうじょう  
調節ができなくなり、体温があがる、めまい、体がだるいなど様々な症状をおこします。

### ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために…

うんどう すず  
運動するときは涼  
しい時間帯を選  
び、こまめに休け  
いをとる



じゅうぶん すいぶん ほ せう  
十分に水分補給を  
する(運動前・運動  
中・運動後)  
あせ うしな えんぶん  
汗で失われた塩分を  
補給する(スポーツ  
ドリンクなどで)



おくがい  
屋外ではぼうしを  
かぶって直射日光  
をさける



たいちょう わる  
体調が悪いときは  
むり うんどう  
無理に運動をしな  
い



けんこうかんさつ ていしゆつ もと まいにち たいちょうかんり き  
◎健康観察カードの提出は求めませんが、毎日の体調管理に気をつけましょう!!