



東広島市立東西条小学校
令和7年6月2日
保健室

運動会では、みなさんが一生懸命演技をしている姿がとてもカッコ良かったです！「笑顔で」「やりきる」みなさんの姿勢に感動しました！🌟これまで身につけた力を、これからの学校生活にも生かして行ってほしいです。

気温も高くなってくるので、体調管理も気を付けていきましょう。



〔6月の保健目標〕

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

あつ ひ す かた くふう
暑い日の過ごし方を工夫しよう！

気温がだんだんと高くなってきています。
寒い時期から暑い時期に変わっていく今の時期に気を
付けたいのが「熱中症」です。
少しずつ暑さに慣れていけるように、過ごし方を工夫し
てみましょう。

あつ 暑くてじめじめした
ひ とく ちゅうい
日は特に注意

きゅう みず
休けいや水のみが
たりなかったのかも...

め 目まい・立ちくらみ
こむらがえり

ずつつ は け
頭痛・吐き気

こうたいおん いしきしょうがい
高体温・意識障害
けいれん

水分補給
水分をこまめにとろう

すい 睡眠
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理
体調を整え丈夫な体を作ろう

たくさん汗をかいたときは
スポーツドリンクなどの塩分が
とれるものがオススメ!!
ただし、糖分のとりすぎも
体に良くないから注意が必要!!

バランスの良い食事が
丈夫な体をつくれます。
女子きらいせず
しっかり食べよう!!

けんこうしんだん 健康診断がつづいています！

春の定期健康診断は6月末まで続きます。結果が返ってきたらおうちの方と確認してみましょう。
詳しい検査の方法は5月のほけんだよりでお知らせしています。確認してみてください。

つき 月	ひ 日にち	ないよう 内容	がくねん 学年	じゅんぴ 準備するもの
6	3 (火)	し かけんしん 歯科検診②	ねんせい 1年生・4-1・4-2	ちようしょくご は ★朝食後に歯みがき
	5 (木)	ない かけんしん 内科検診②	ねんせい 1年生・6年生	たいそうふく 体操服
	11 (水)	がん かけんしん 眼科検診	ねんせい 1年生	
	12 (木)	ない かけんしん 内科検診③	ねんせい 3年生・4年生	たいそうふく 体操服
	19 (木)	し かけんしん 歯科検診③	ねんせい 5年生・6-2・6-3	ちようしょくご は ★朝食後に歯みがき
	24 (火)	し かけんしん 歯科検診④	ねんせい 2年生・4-3	ちようしょくご は ★朝食後に歯みがき

保護者の方へ

★健康診断の結果をお返ししています

これまでの終了している健康診断の結果をお返ししています。
「視力検査」は全員、「聴力検査」は1・2・3・5年生で所見があった児童のみ、「耳鼻科検診」は1・3年生で所見があった児童のみに返却しています。
お知らせがあった場合は早めに病院受診されることをお勧めします。病院に行かれたら、「受診報告書」を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

でんせんせいこうはん 「伝染性紅斑(りんご病)」

けいほう 警報 が発令されました！

5月22日に、県内全域に警報が発令されました。かぜ症状がある場合にはマスクを着けること、てあらい・うがいをすることを中心に行きましょう。

10~20日の潜伏期間の後
微熱・かぜに似た症状

ほっぺたがリンゴのように
赤くなります(紅斑)

伝染性紅斑
でんせんせいこうはん

手洗い、マスク着用など
基本的な感染症対策を
心がけましょう。

厚生労働省