



# あかるいみらい



高松小学校 保健だより

R4.5.20 No.3

## コロナと熱中症、両方に気をつけて運動会を楽しもう

もうすぐ運動会ですね。「全力で！楽しく協力 あきらめない」のスローガンのもと、全校で運動会準備を進めています。5月と言えど、日中は日差しが強く暑いです。自分の出番の時以外はマスクをする、マスクを外している間はしゃべらないなどの感染予防を行いながら、水分をしっかりととり、熱中症にも気をつけていきましょう。

## 暑い中での運動会になります。 水筒を持ってきてください！



※水筒の中身は、水かお茶に塩少々 または、スポーツドリンクを薄めたものでお願いします。また、運動会以外の日も、運動会の練習をしたり、暑い中遊ぶ機会が沢山あります。熱中症を防ぐためになるべく水筒を持ってくるようにしましょう。

～ 毎年恒例、運動会前のお願いです ～

## 足首を守るくつ下を お願いします

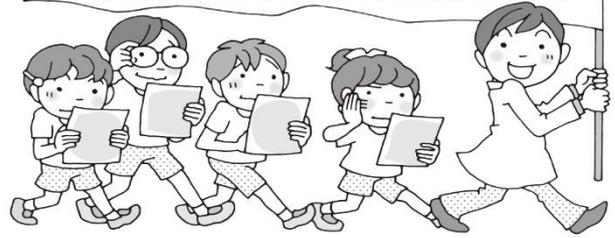
- ★ 運動会など走る種目の時に、右のタイプのくつ下をはいた子は、クールソックスのような長いくつ下の子より、足首のけがをすることが、かなり多いです。
- ★ 強制ではありませんが、子どもがスポーツをする時は 足首の上まで長さがある、足首を保護できるくつ下（スクールソックスタイプのくつ下）をはかせてください。くつ下の長さは、足首の関節（くるぶし）が全部覆えていれば大丈夫なようです。

【中学校ではアンクルソックスは禁止されています。】

そして、できれば冬用でないくつ下をお願いします。  
ハイソックスも、走るたび下がって気にするので不向きです。

# 6月の行事予定

健康診断、まだまだ続きます



## 06月10日（金） 尿検査

前日9日に尿検査キットを配付します。10日朝、起きたらすぐにおしっこをとるようにしましょう。

※前日にも、尿検査のやりかたについて保健だよりでお知らせします。

## 06月20日（月） 心電図検査 ※1年生のみ

保健室のベッドに寝て、心臓に異常がないか調べる検査です。痛くない検査なので安心してください。



## 06月22日（水） 貧血検査 ※6年生のみ

採血をして、貧血になっていないかを調べます。とる血の量はほんの少しです。落ち着いて受けるようにしましょう。



そして、5月26日(水)は歯科検診です！  
あと少しの期間ですが、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を歯医者さんにみてもらいましょう！

むし歯ゼロをめざそう！



## おうちの方へ

健康診断の結果をこれからお渡ししていきます。

以前もお知らせしましたが、医療機関を受診される際は、まず「高松小学校の校医の先生」の医院を受診されることをお勧めします。（用紙に印鑑が押してある先生です。）

再診あつかいになり、初診料をとられないことなどの他に、一度みていただいた先生なので、受診がスムーズになります。

注）眼科校医の高橋ひとみ先生は診療をしていませんので、眼科は他の医療機関をご受診ください。

