

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2024. 5. 1 (水)
NO. 3
おうちの人とよみましょう



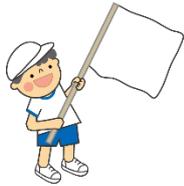
5月保健目標 「体をきたえよう」



5月6日(日)は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくなっていくこの時期は、運動をするにはぴったりの気持ちが良い季節になってきます。

5月18日(土)には、運動会が予定されています。5月に入ると、本格的に練習も始まります。身体はまだ暑さに慣れていないため、この季節でも「熱中症」になる危険が出てきます。

新年度が始まり、少し疲れも出てくるこの時期ですので、ご家庭での健康観察(検温、顔色、表情、その他の身体症状はないか)や衣服の調節、水筒持参のご協力をよろしくお願いいたします。また、お子さんの体調等で心配なことがあれば、学校までご連絡ください。



5月の保健行事



日時	検診・検査	対象学年、対象者	留意点
5月 7日(火)	オートレフ検査 12:30~	・1年生	・眼鏡使用の場合は、持参すること
	眼科検診 13:00~	・全学年	
5月10日(金)	心臓病検診 10:15~	・1・4年生	・検診前の運動禁止
5月16日(木) 17日(金)	尿検査	・全学年	・朝、一番の尿をとってくる
5月22日(水)	内科検診 10:00~	・全学年	・検診前の運動禁止 ・運動着着用
5月29日(水)	耳鼻科検診 8:40~	・全学年	・耳掃除をしてきてください

*当日、欠席した場合には、ご家庭で学校医の医療機関で受診していただくようになります。

*学校医検診が終わり次第、各種治療勧告書を発行します。治療勧告書を配布された場合には、速やかに、かかりつけ医の受診をお願いします。



からだ きれいに できていますか？



今月から、運動会の練習が本格的に始まります。自分もお友達もけがをしない、させないためにも、からだをきれいに生活しましょう。学校医の先生方による健康診断も始まります。清潔な状態で診ていただけるように、お子さんと一緒に確認をお願いいたします。

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつまみつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。

先日行われた1年生を迎える会も、計画委員をはじめ、高学年のみなさんが新しい役割を任せられ、一生懸命に取り組んでいる姿がすばらしかったです。

1年生は、獅子舞から頭を噛まれても怖がることなく、ニコニコ笑顔で参加していた姿もかわいかったです。

今年の児童会のスローガン『何でも挑戦 咲かせ笑顔の花』をモットーに、保健室からも子供たちが笑顔いっぱい過ごせるようにサポートしていきたいと思えます。

連休明けは、張り詰めていた緊張の糸がほぐれ、心身の疲れも出やすい時期になります。お子さんのことで気になること、心配なことがありましたら、ささいなことでも構いませんので、いつでもご連絡ください。

