

ほけんだより

はれときどきほけんしつ

0333

5月



もくひょう
ほけん目標
からだを
せいけつに
しよう

はじ ねつちゅうしょう よぼう
そろそろ始めよう、熱中症予防！

がつお あつ ひ ふ きゅう あつ からだ
4月終わってから暑い日が増えてきました。急に暑くなると体がまだ暑さになれていなくて、熱中症になってしまうことがあります。暑さにまけない体づくりをしましょう。

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちゅうかん り
体調管理



たいちゅう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

じょうず き
つめ 上手に切れるかな

あなたの「つめ」はちょうどいい長さですか。4月何人かの人が「つめ」から血を流していたと保健室にきていました。

き かつ せい かい
つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白いところが残らないように四角く切る。
- ② 白いところが少し残すようにしてやや丸く切る。

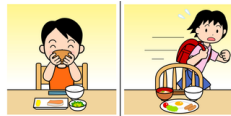


答えは…②
き さい さい さい さい さい さい さい さい さい さい
切るときには、白い部分を少し残すように、つめの角にも気をつけて。つめをかむのもつめが短くなり、けがをしやすいよ。

の もの たの
乗り物よいなしで、楽しくすごそう！

の もの
乗り物よいしやすいの①が②どっち？

- ① 朝ごはんを食べなかったとき
- ② 朝ごはんをかるく食べたとき



- ① ゆったりした服
- ② ぴったりで体を締めつける服



- ① 酔い止めは乗り物に乗る前にのむ
- ② 乗り物にのる30分くらい前にのむ



① 一番うしろ

② 前の方の席



乗り物よいは、目で見ている情報と体を感じる情報がずれたり、乗り物のゆれで脳が混乱したりしておこります。おなかがいすいていると、脳のエネルギーが少なくて脳が混乱し、胃も刺激されて気持ちわるくなるよ。答えは①

ゆったりしている服は、気持ちがリラックスできてよいにくくなるよ。特におなかがいすっているとよいので、ゴムやベルトがあるときは、車に乗る前にゆるめておいてね。答えは①

のんでもきく前によってしまうことにならによ、少し前に薬をのむようにしましょう。よってからでもきくといわれているものもあるので、おうちの人とそうだしでのむようにしましょう。答えは②

前の席の方が、ゆれが少なく、進む方向の景色も見えるからよいにくいよ。ほかにも頭をゆらさない、遠くの景色を見るなどするとよいにくいといわれているよ。

答えは②





ほけんだより



保護者の皆様へ



新学期が始まり1か月近くたちました。気温の変化の大きい4月でしたが、学校ではかぜ以外に感染力の強いものの発生はありませんでした。しかし学校という集団で発生があれば感染が広がる可能性はいつでもあり、感染予防に注意していかなければいけないと考えております。

感染症と出席停止期間

これらの病気にかかったときは、周囲に感染を拡げないために、医師の指示に従って出席を控え、自宅での療養が必要となります。ご協力よろしくお願いします。

おもな感染症の種類	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風しん(三日ばしか)	発しんが消失するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎	医師から感染のおそれなくなったと判断されるまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が消失した後1日を経過するまで

内科健診について

内科健診では、聴診のほか、皮膚、頸部、骨格に関する項目もみていただくことになっています。そのため健診時は基本上半身衣服を付けない状態でみていただきますが、薄手の下着1枚でも受診は可能です。しかしながらその場合でも、脊柱側弯の早期発見等正確な検診を行うため、必要に応じて背部等を見てもらうことがありますので、ご理解よろしくお願いいたします。

歯科健診について

歯科健診の日は、給食後全員歯みがきをして健診を受けてもらいたいと考えています。当日は忘れずに歯みがきセットを持たせてください。

学校で衣服が汚れてしまった場合

小学校では、衣服が汚れてしまった場合、衣服の貸し出しをしています。下着については感染症対策として、新しい同じサイズのを返却していただくことにしています。

また嘔吐や下痢などで汚れた場合、感染予防の観点から、学校での下洗いはせずに持ち帰ってもらうこともありますので、ご了承ください。