

* ほけんだより * 令和5年5月9日 高向小 ほけんしつ おうちの方と読もう!



4月から春とは思えないほど暑い日がありました。5月は4月よりも暑くなります。毎日たっぷりのお茶を持ってきましょう。また、外で遊ぶときにマスクをしていると息苦しくなりとても危険です。外で遊ぶときや運動をするときは必ずマスクを外しましょう。



5月 健康診断の予定

| | 検診 | 対象者 | 気をつけること |
|--------|-------|----------------------|-------------------------------|
| 1日(月) | 心臓検診 | 1・4年生 | 体操服を持ってくる |
| 16日(火) | 耳鼻科検診 | 1・4年生 | ・前日に耳掃除をする ・髪の長い子は結ぶか耳にかける |
| 18日(木) | 尿2次検査 | 1次検査の結果必要な人・1次検査未提出者 | |
| 19日(金) | 内科検診 | 全員 | 体操服を持ってくる |
| 25日(木) | 眼科検診 | 1年生・2~6年生で目の症状がある人 | |
| 31日(水) | 尿検査予備 | 今までの尿検査で一度も提出していない人 | 今まで一度も提出していない人は絶対に忘れないこと |



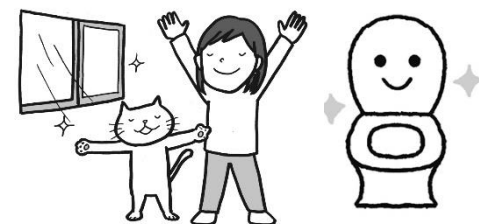
今年度もお世話になります!

内科: おいや先生 (追矢クリニック)
 歯科: なかた先生 (中田歯科矯正歯科)
 薬剤師: こんどう先生 (ファーマシイ薬局ながの)
 眼科: はしもと先生 (橋本眼科医院)
 耳鼻科: さの先生 (佐野耳鼻咽喉科)

朝うんちの習慣できていますか?

「おなかが痛い…」と言って保健室に来る子たちに「朝うんちした?」と聞くと、「いつも朝にうんちしない。」と返ってくる場合があります。実は、うんちが一番出やすい時間は朝ごはんを食べた後です。しかも、朝うんちをしておけば、スッキリした気分を一日を過ごすことができます。

朝うんちの習慣ができていない人は、まず朝トイレに座る時間を作ることから始めてみましょう。最初はうんちが出ないかもしれませんが、毎朝トイレに行くことを習慣にすることが大切です。いつもより時間に余裕があるゴールデンウィークに始めてみるのもいいですね!



保護者の方へ

①5年生女子・6年生女子の内科検診時の服装が変わります

内科検診では疾病の早期発見とともに、普段衣服に隠れている部位から子どもたちの身体の状況を確認する意義もあります。そのため、これまではパーテーションの設置等でプライバシーに配慮しながら、すべての児童において上半身裸の状態で行っていました。しかしながら、男性医師の前で女子児童が脱衣を恥ずかしく感じることもあるため、河内長野市医師会と協議の結果、今年度は発達段階を踏まえ5年生と6年生の女子児童はタンクトップ等袖のない薄手の下着1枚なら着用可能となりました。必要に応じて下着のご準備をお願いいたします。



- ・半袖 T シャツなどの袖のあるものは避けてください。
- ・ブラジャー等は外し、薄手の下着1枚の状態で行います。ブラトップ等、ブラジャーとタンクトップ一体型の下着も避けてください。
- ・薄手の下着を忘れた場合は、上半身裸の上から体操服を首のみ通し、胸を隠すように体操服を垂らした状態で行います。

②たっぷりのお茶を水筒に入れて毎日持たせてあげてください

4月にも朝から気温が高い日があり、中には、お昼過ぎには水筒のお茶がなくなってしまった子もいました。子どもたちの体はまだ暑さに慣れておらず、熱中症になる危険が高い状態です。必ずたっぷりのお茶を毎日持たせてあげてください。

水筒を忘れてしまった場合には、お子さまの熱中症予防のため、ご家庭に連絡して持ってきていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。