

# ひまわり



2025. 5. 1

前山小学校 保健室

ほけんだより

第2号

はる かぜ こち 春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体 や心 に疲れが出て、けがをしたり、体調 を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

ほけんしつ たいちようふりようしゃ 保健室も体調 不良者やケガなどでの来室が増えています。そんな中でも、保健室から見て気になることがあります。それは、**長い爪**です。大人の人が爪を長くしたり、ネイルをしたりしていて、素敵だなど思うことがあるかもしれませんが、みなさんはまだ小学生です。体育の授業 がありますね。ボールを使ったり人とぶつかったりすることもある中で、長い爪は折れてしまって自分がケガをする場合や、相手を傷つけてしまうこともあります。長い爪にあこがれるのもわかりますが、爪の長さは手を裏返した時に、爪が見えない長さにしましょう。

## 清潔 に シルエットファイズ

みんなに足りない  
清潔アイテムは何か？  
シルエットから推理しよう！

### シルエット

運動してたくさん  
汗をかいたら、  
これを新しいものにかえよう



外から帰ったら、  
必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに  
入れておこう！



ごはんを食べた後には、  
忘れずに



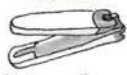
### 清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは  
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から  
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いじゃダメ！

## 保護者の方へ

### ●健康診断の結果について

学校で行う健康診断は、スクリーニング（疑わしい人を選び分ける）です。「異常があるかもしれない」ということで、受診のお知らせをお渡ししています。かかりつけ医師の診断と違うことがありますので、あらかじめご了承ください。すでに通院している場合は、受診報告書にその旨を記入し担任へ提出してください。また、検査・検診日の実施から21日以内にお知らせを渡します。お知らせが届かなかった場合は、「異常なし」とご判断ください。

### ●内科検診について

今年度から、全員上半身はシャツ（下着）1枚で検診を受けます。心臓の疾病及び異常の有無を診察する時や脊柱の疾病及び異常の有無を確認する時など、必要があれば養護教諭がシャツをあげることもありますのでご承知おきください。特別な配慮が必要な場合は事前に担任までお知らせください。

### ●学校保健委員会について

テーマ：メディアと健康 ～早寝・早起き・朝ごはんで体も心も健康アップ～

内 容：子どもがゲームやスマホばかり！朝起こしても起きない！朝ごはんを作っても食べない！と嘆いているご家庭も多いと思います。ゲームやスマホのメリットとデメリットを親子で学び、メディアと上手に付き合い、健康的な生活習慣にどうやって変えていくかアドバイスをもらいます。

講 師：上級食育指導士 森下奈央先生

日 時：令和7年6月13日（金） 9：50～11：00

場 所：前山小学校 体育館

参加者：5．6年児童、保護者（全学年対象）

### ●学校において熱中症が疑われた場合における「経口補水液」の飲用について

学校において、熱中症予防対策を実施していきませんが、万が一、お子さまが、熱中症もしくは、熱中症を疑う症状 ※1 がでた場合、失われた水分と塩分を補給するため、学校で「経口補水液」を飲んでいただく可能性があります（お子さまの熱中症の症状・状態により、ペットボトルタイプとゼリータイプの使い分けをします）。つきましては、次のとおり「経口補水液」の成分 ※2 をお知らせしますので、医師から食事制限の指示がある場合など「経口補水液」を飲用することができない場合は、事前に担任までお知らせください。

※1 主な熱中症を疑う症状（例）

頭がクラクラする、頭痛、大量の発汗、吐き気、嘔吐虚脱感、判断力の低下

※2 経口補水液について

商品名：OS-1（オーエスワン）

#### 原材料名

ブドウ糖  
果糖◆  
食塩  
添加物  
クエン酸（Na）  
塩化K  
リン酸Na  
塩化Mg  
甘味料（スクラロース）  
甘味料（アセスルファムK）★  
香料  
ゲル化剤（増粘多糖類）★  
◆…ペットボトルタイプのみ  
★…ゼリータイプのみ

#### 栄養成分表示

（100mlあたり）  
エネルギー 10kcal  
タンパク質 0g  
脂質 0g  
炭水化物 2.5g  
食塩相当量 0.292g  
カリウム 78mg  
マグネシウム 2.4mg  
リン 6.2mg  
ブドウ糖 1.8g  
塩素 177mg