



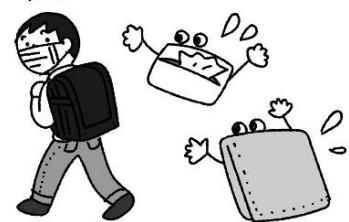
# ほけんだより、5月

令和4年5月2日  
畠部小学校 保健室

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心につかれが出たり、けがをしたり、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。

## 今月の保健目標

## しせいをよくしよう

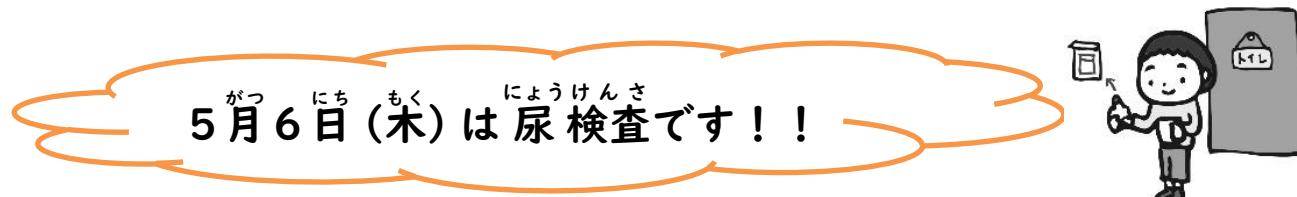


背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。「しせい」について気になっていることがある人は、内科検診のときに学校医さんに相談してみましょう。



### 視力検査の結果にびっくり！

4月に、視力検査をしました。「去年より見えなくなった！」とショックを受けている人も多くいましたね。受診報告書をもらった人は必ず眼科へ行きましょう。また、メガネをかけたほうがよいかお医者さんに相談してみましょう。今まで、黒板の文字が見えづらかった人も、メガネをかけることで、文字がハッキリ見て集中力もアップするかもしれませんね。



ゴールデンウィーク中に尿検査があります。休みが3日続いたあとなので、忘れやすいです！トイレに検尿セットを置いて、**5月6日に必ず提出してください。**

5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)	5/7 (土)
やす 休み	がっこう 学校	けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりの日 ひ	子どもの日 ひ	ようけんさ 尿検査！	やす 休み

## ねつちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

★おうちの人と一緒に読みましょう。

- ・暑さを和らげるため、必要に応じて濡れタオル等の首を冷やすグッズ、日傘の持参してください。外に出るときは、帽子を必ずかぶりましょう。
- ・お茶を多めに持ってきましょう。塩分補給のためのスポーツドリンクやO S 1を持参してもよいです。
- ・塩分タブレット等については、持参してもよいですが塩分補給をするのは休み時間に座つて食べましょう。ゴミは家に持ち帰ってください。食物アレルギーの関係もあるため、人には絶対にあげないでください。
- ・水筒のお茶等がなくなった場合は水道水を水筒に入れて飲みましょう。(水道水は飲用とする基準値を満たしており、飲んでも差し支えない)
- ・外遊び、体育の授業中、登下校中は必ずマスクを外しましょう。
- ・赤い旗が運動場に立っている時は熱中症の危険性が高いため外で活動できません。
- ・「なんか変だな、おかしいな」と感じたら、すぐに近くの先生や大人、友達に教えてください。



- ・健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。学校での健康診断は、あくまでスクリーニング（簡易的な検査・診察）であり、「異常の疑い＝病気」ではありませんが、お知らせを受け取ったら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。
- ・5月に入り、気温が高くなってきました。外で活動する機会が増えると、汗をたくさんかき、日差しにさらされ熱中症になる子もいます。子どもたちに「水筒」と「タオル」を持たせてください。
- ・スクールカウンセラーの村瀬慶佑先生は、5月19日（木）、26日（木）の10時～16時30分の勤務です。相談を希望される場合は担任、又は養護教諭にご連絡ください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、5月9日（月）・11日（水）・16日（月）・18日（水）・20日（金）・25日（水）・27日（金）・30日（月）の9時30分～14時30分の勤務です。

