

5月

ほけんだより

すくすく!

H30.5.1
中部小保健室

しんがつき はし 新学期が始まって、1か月が過ぎました。新 あたら がくねん しい学年やクラスにも少しずつ慣 れてきましたか? 5月 には、きんちょう がとけて思わぬけがをしたり、たいちょう 体調をくずしたりしてしまうことが多くあります。休みの日 には、こころ からだ 心も体もリラックスして、休み明けからまた新 あたら きも しい気持ちで頑 がんば ら張っていきましょう!

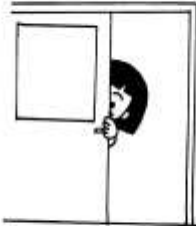
クイズで覚える!

保健室 みんなのルール

1 なぜ保健室に来たのかを

伝え ましょう。

- A. 電話で
- B. メールで
- C. 直接、言葉で



2 なるべく□に

ことわってから 来ましょう。

- A. おうちの人
- B. 先生
- C. 消防士さん



3 保健室に来たとき、 痛るときは□を 忘れずに。

- A. 戸じまり
- B. 歯みがき
- C. あいさつ



4 □をしている人が いるときは、 とくに静かに!

- A. 休よう
- B. 運動
- C. 食事



5 保健室にあるものを 使うときは□を かけてください。

- A. 水
- B. 腰こえ声
- C. 声



6 読んだ本や使ったものは □にもどして ください。

- A. もとの場所
- B. 職員室
- C. 校長室



1-A 2-C 3-C 4-B 5-A 6-A

運動会 ケガなく力を はつきするために

よこれが たまり やすくなる

けがの原因になる (われたり、 はがれたりする)



ソールの切れ目



友だちをきずつけて しまうことも!

くつをえらぶ時のポイント

足にあわせて ひもやマジック テープで 調節できる



かかと部分が しっかりしている

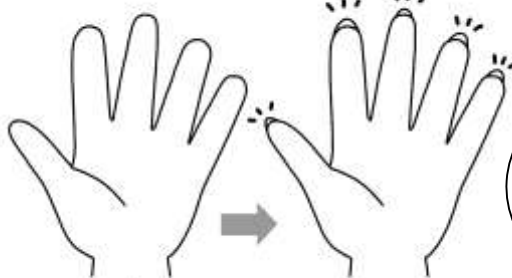
つま先がひろく、 指をうごかす よゆうがある

足の指が曲がる 位置でくつ底も曲がる

も長いとケガの

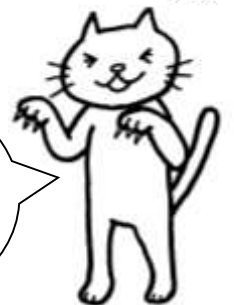


手のひら側がみえてきたら...



ツメを切るタイミングだよ!

ほけんしつ にも、つめきりがあるよ。 きてね。



5・6年生は、組 たいそうがあるので、足のつめも 短く切ること!

おうちの方へ 裏面もご覧ください→

おうちの方へ



新学期が始まって1か月が経ちました。5月は、過ごしやすい月ですが、新しい環境での不安や緊張での疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。運動会の練習もありますので、規則正しい生活ができるよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

◆◆◆◆◆保健室での対応について◆◆◆◆◆

<体調が悪くなった子への対応>

体調不良を訴える子には、まず体温測定をします。その後、子どもの全身の状態や症状から判断して、保健室で休養したり、教室で担任の先生に様子を見てもらったりします。もちろん子ども自身にも、どうするか聞いています。しかし、熱が38℃近くまである、おう吐した、熱がなくても授業を受けられる状態ではないときは、おうちの方にお迎えをお願いしています。ご協力ください。



<けがをした子への対応>

学校でけがをした場合、保健室では応急手当をします。すり傷の場合は、水で洗った後、絆創膏やガーゼで傷口を覆います。つき指、捻挫では、冷やした後、冷湿布をしています。しかし、下校後、腫れてきたり、痛みが続いたりする場合は、病院受診をお願いします。病院を受診された場合は、学校へご連絡ください。すぐ病院で診てもらった方がよいと思われるけがの場合は、まずおうちの方へ連絡します。命にかかわるような場合は別ですが、おうちの方と連絡がとれませんか、病院で処置していただけませんか。緊急連絡先を提出していただいているのですが、変更があった場合はすぐご連絡ください。よろしくお願いいたします。



発育測定と視力検査の結果は「からだのきろく」に記入しました。お子さんと一緒にご覧ください。また、「からだのきろく」は学校保管ですので、見られましたら、学校へ返していただくようお願いします。

◇5月の健康診断予定◇

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1日(火)尿検査(二次・一次未提出者) | 10日(木)内科検診(5・6年) |
| 2日(水)聴力検査(1・2年) | 11日(金)内科検診(5・6組、1年) |
| 7日(月)聴力検査(再検査) | 15日(火)歯科検診(4・5・6年) |
| 8日(火)耳鼻科検診(3年) | 17日(木)内科検診(2年) |
| 9日(水)歯科検診(2・3年) | 23日(水)歯科検診(5・6組、1年) |
| 10日(木)二次検尿(未提出者) | 24日(木)内科検診(3年) |



☆早めの受診をお願いします☆

4月から健康診断が始まりました。検診を実施した後に、所見のついたお子さんについては、お知らせをお渡ししています。通知が届きましたら、なるべく早く受診していただきたいと思います。また、受診されましたら、用紙の下にある「受診結果報告書」に保護者の方で記入していただき、担任に提出して下さるよう、お願いします。

