

ほけんだより 5月



令和6年 5月2日
横浜市立下和泉小学校
保健室

新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しいクラスや環境に少しずつ、慣れてきた頃ではないでしょうか。しかし、その一方、緊張もゆるんでくることから心身の疲れも出てきます。保健室にも、体調不良で来室する子どもも増えてきました。今月は、運動会もあり、練習も始まりますので、まずは規則正しい生活で体調を整え、練習の成果を十分に発揮できるよう、ご家庭でも健康管理に心がけていただくようよろしくお願いいたします。

定期健康診断の予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 心臓検診 1年 10:20~	8	9	10
13	14	15	16 耳鼻科検診 1年・4年 希望者	17
20	21 眼科検診 全校	22	23	24
27	28	29	30 内科検診 (全校) 尿検査 一次	31

受診のおすすめについて

4月から各検診を実施しています。治療や検査、今後の生活への注意が必要な所見がある場合には「治療のお勧め」をお渡していますので、できるだけ、早い対応をしていただくようお願いいたします。治療や検査が終わりましたら、報告書の提出をしていただくことになっていますが、経過観察中や治療中の場合はその旨を記入していただければ結構です。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって病気・異常の疑いが「ある」ケースを見つけ出すものです。受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も報告書を通じて学校へお知らせしていただくようお願いいたします。

今年度より尿検査の容器や封筒などが変わります。詳しくは、検査が近づいてまいりましたらお知らせいたします。また、検査当日は、業者の回収があるため、8時45分までにご提出をお願いいたします。

ケガをしたとき 保健室に行く前[！]にできるかな

すりむいた！

水道できれいに洗いましょう。
汚れがついたままばんそうこうを貼ってはダメ



血が出た！

ティッシュやガーゼで押さえます。
早く血が止まります



鼻血が出た！

小鼻をつまんで軽く下を向きましよう。
上を向くと血がのどに流れて気持ち悪くなります



運動会練習が始まります！

いよいよ今月は運動会！しっかり準備をして、体調万全に本番を迎えましょう！

- ・朝食をしっかりと食べよう
- ・のどがかわく前にこまめに水分補給をしよう



体調を万全に！



- ・夜は早めに布団に入ってたっぷり寝よう（8時間以上）



- ・手足のつめは短く切ろう
- ・髪が長い人は結ぼう
- ・サイズの合った靴をはこう
- ・靴ひもをしっかりと結ぼう

- ・準備運動をていねいにしよう
- ・もし具合が悪くなったら無理をせずに休もう
- ・運動後は手洗いうがいをしよう

必ずお読みください ○熱中症対策について

運動による体調不良や脱水(※)などの熱中症症状がある場合に、応急手当として、**経口補水液(※)**を飲ませることがあります。もし、お子さんの経口補水液の服用に関して、**アレルギーやその他の理由から希望しない場合には、養護教諭までお知らせください。** よろしくお願いたします。

※**脱水**とは、体から水分と塩分を失うことを言います。

※**経口補水液**は、水と塩分と糖分をバランスよく含み、体への速やかな吸収に優れた成分です。

原材料名：ブドウ糖、果糖、食塩、クエン酸 (Na)、塩化 K、リン酸 Na、塩化 Mg、甘味料 (スクラロース)、香料