

ほげんだより



平成26年5月8日
練馬区立南が丘小学校
保健室

運動会に向けて・・・

運動会の練習が始まりました。汗まみれになり、練習をしている姿が見られます。これからは、気温の変化に合わせて、衣服の調整を自分でできるよう、着脱しやすい服装を心がけてください。汗ふきタオルの準備、水分補給なども含めて、ご家庭でもお声をお願いします。

また、一人一人が力を発揮できますよう、毎日の睡眠や栄養にも気を付け、励ましや応援をお願いします。体調が悪い時は、けがをしやすくなります。ご家庭で様子を見る、体育は見学する等、本番に向けて体調管理をしてください。また、以下の点に気をつけましょう。

あさ はん た
・朝ご飯をしっかりと食べましょう。

て あし つめ き
・手や足の爪は切っておきましょう。

たいちよう わる とき とき むり
・体調の悪い時やけがをした時は無理をしないようにしましょう。

あせ しまつ すいぶんほきゆう あせ じゆんび
・汗の始末、水分補給をきちんとしましょう。(汗ふきタオルの準備など)

ちゆうい まも き
・注意を守り、けがに気をつけましょう。



5月の保健目標

けがの予防

～自分でできるけがの手当て～

★水で洗う

水道の水で洗い流します。
→傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。

★血が出ている部分を押さえる

傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。
→傷口を守り、血を止めるためです。
→ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。



★鼻血が出たら、鼻をつまむ

人さし指と親指で、鼻のあなを閉じるようにつまみ、下をむきます。
→早く血を止めるためです。



5月



日にち	健康診断	その他
5月8日(木) 提出日	寄生虫検査 (予備日)	・4月に未提出の人は忘れずに提出してください。
5月9日(金) 提出日	尿検査 (予備日)	・4月に未提出の人は忘れずに提出してください。
5月15日(木) 	歯科 (校医検診) : 全学年	・朝の歯みがきを忘れずにしてください。 ・矯正中の場合、検診時に外せる人は外してください。
5月16日(金) 提出日	尿検査2次 : 対象者(別途お知らせ)	・8時50分までの回収となります。
5月29日(木)	眼科検診 (校医検診) : 全学年	

健康診断結果と受診のおすすめについて



4月から健康診断を行い、病気や異常の疑いがある場合には、「健康診断結果と受診のおすすめ」をお渡ししています。

「健康診断結果と受診のおすすめ」が届きましたら、なるべく早めに受診していただき、その結果を学校にお知らせください。

なお、健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。