

ほけんだより5月

5月のめあて☆規則正しい生活をおくろう

新学期がはじまってもうすぐ1ヶ月。みなさん新しい学年・新しいクラスには慣れましたか？
5月は4月の緊張がゆるみ、けがが増えたり、疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィーク中も、
規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごせるといいですね。

～5月の健康診断の予定～

検査	検査日と検査の内容	注意事項
内科検診 (全員) ※6年生は6月に実施	★検査日：1年生→1日(火) 2年生→22日(火) 3年生→15日(火) 4年生→8日(火) 5年生→23日(水) ・心臓や肺、皮膚、背骨などに異常がないか調べます。	・体育着を忘れない (上半身ははだかになる) ・心臓や呼吸の音を聴くので静かにする。
聴力検査 (4・6年生以外)	★検査日：1年生→9日(水) 2年生→14日(月) 3年生→7日(月) 5年生→2日(水) ・小さな高い音と、低い音が聞こえるか調べます。	・とても小さな音を聞くので、静かにする。
耳鼻科検診 (全員)	★検査日：1・3・5年生→10日(木) 2・4・6年生→17日(木) ・耳や鼻、のどに病気がないか調べます。	・長い髪は結ぶか、しっかり耳にかける。

運動会の練習がはじまっています

毎年、運動会の練習が本格化してくると、つめや、足のけがが増えます。けがを防ぐためつめは短く切り、くつは自分に合ったものをえらびましょう。



けがの原因になる
(われたり、はがれたりする)



ツメがのびちゃうよ...



とも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



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

ほけんだより5月

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。子どもたちも、そろそろ疲れがたまってくる頃です。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。大型連休には、お出かけを予定しているご家庭も多いかと思えます。連休明け、今年は運動会の練習も本格化してきます。お子様に疲れが残らないように、休息もしっかりととっていただけたらと思います。

睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。
睡眠のとり方を見直してみましょう。

「治療のおすすめ」について

本年度も健康診断へのご理解・ご協力ありがとうございます。各検査・検診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配布しています。受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますよう、よろしくお祈いします。



保健室でできること

●一時的な休養

体温を測ったり、ベッドで休養することはできますが、薬を飲ませることはできません。

体温が37.5℃以上の時や下痢・おう吐がみられるとき、休養しても回復せず授業が受けられないときなどは、早退となります。早退の際は必ず保護者の方のお迎えが必要です。

●けがの応急手当

軽いけがの応急手当をします。けがの程度によっては、ご家庭に連絡し、医療機関を受診していただくことがあります。

ご提出いただいている連絡先に変更があった場合は早急にご連絡をお願いします。