

ほけんだより 5月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 27年5月8日発行
(家庭数配布)

先月はマイコプラズマ感染症 1名、伝染性紅斑 1名、感染性胃腸炎 4名、溶連菌感染症 15名いました。天気も良く、運動会の練習も増え、汗をかく児童が多い中、朝食を食べていないや、量が少ないなどの理由で、3・4時間目になると「気持ちが悪い」と訴えて保健室に来る児童もいます。(給食を食べて、昼休み頃には元気になる児童も多いです。) 児童が、安全に気持ちよく1日を過ごせるように、バランスの良い朝食をお願いいたします。

運動会の練習4つのポイント

運動会の練習が始まって、来室者が増えています。

保健室からちょっとアドバイス

① すいみん時間はたっぷり

疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。

② 手足の爪を短く

伸びたままだと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり…。

③ 水分補給はこまめに

のどが渴いたと感じる前の水分補給!

④ 準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって!

5月の保健行事

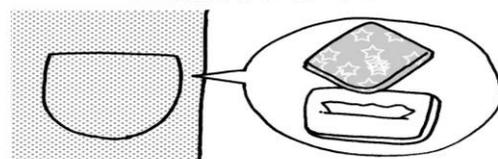
5月14日(木) 内科検診 3・6年
5月28日(木) 歯科検診 4~6年

外で元気に遊ぶためにも



おうちの方をお願いします

ハンカチ・ティッシュを忘れずに



☆ハンカチは、手をふいても、すぐビショビショにならない、タオル地などのものがおすすめです。

☆いつも身につけていられるように、毎朝、服のポケットに入れる習慣を。

新しい環境で疲れていませんか?



明日に備えて早めに休みましょう

5月30日はリサイクルの日

ポイッ! なにげなくごみ箱に捨てようとしたその手を止めて、ちょっと想像してみてください。

2012年の1人1日あたりのゴミの量は、どれくらいだと思いますか?

ぜんぜん想像できない?

答えは964g。(環境省2014.2.28発表)とすると、例えば4人家族が1年で出す量は、約1,400kgということになります。これは普通乗用車の重さとだいたい同じ!

その手に持ったゴミは、リサイクルできませんか? もうちょっと使えませんか? 捨てる前にちょっと考える習慣を。



5月の保健目標

せいけつ

清潔にして

きもよす

気持ち良く過ごそう

運動会の練習も毎日のようにあり、汗をかくこの時期には、汗ふきタオルや着替えを準備し、清潔を保ちましょう。また、爪を短くし、長い髪は結ぶ等、運動前の身支度もしっかり調えましょう。

給食も、手洗い、マスク、長い髪は結ぶようにして清潔に気をつけましょう。



◆ 保健室のイチケツ ◆

◆ ドアはノックしてから
ケガの手当てや相談などしていることがあります。保健室だけではありませんが、必ずノックを。

◆ 血のついたティッシュは
ケガや鼻血をふいて汚れたティッシュは紙に包んで捨てましょう。

◆ 借りたものは、きちんと返す
保健室で貸し出したものは、きちんと返してね。

◆ ちょっと待ってね
他の人の手当てをしているときは、順番を待ってね。緊急のときは別。

◆ 気持ちよくあいさつ
ありがとうございました、は気持ちよくなる魔法のことば。

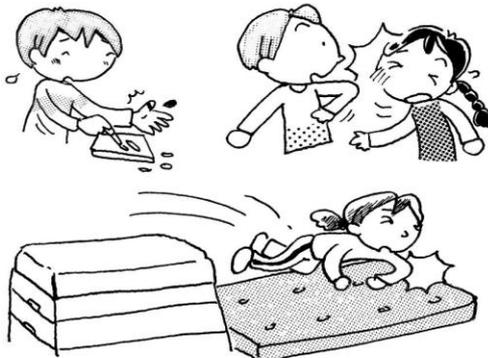


◆ 毎日の清潔チェック！ ◆

- ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？
- 食事をしたあと、歯みがきをしていますか？
- つめは切っていますか？
- 下着を着ていますか？
- 毎日お風呂に入っていますか？
- 手洗い・うがいをしていますか？



ケガに注意。 ケガしたときは保健室へ



5月は学校に慣れてきて、張りつめていた気持ちがゆるみ、ケガが増える時期です。学校ではこんな場所で、こんなケガが起きています。

●教室…図工の授業中、彫刻刀で手を切ってしまった。

●ろう下…ふざけて遊んでいた子のひじが、ほかの子の目の近くにあたってしまった。

●体育館…体育の授業中、とび箱をとんでいたら、着地に失敗して、ひじから落ちてしまった。