

ほけんだより5月 がつ

平成 30 年 5 月 17 日
 練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 養護教諭 石山 綾
 (家庭数配布)

新年度が始まっておよそ1か月半。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、例年、保健室への来室者もだんだん増えてきます。今月からは運動会、遠足、移動教室、水泳学習など大きな行事も控えています。緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。よく眠る、運動する、友達と楽しく過ごす、好きな物を食べるなど、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。5月は本来、気候も爽やかで、快適な季節です。時間を有効活用して学習と遊びをしっかり切り替えていきましょう。

心と体が疲れたら 早めの休息を



早宮小感染症発生状況

(4月11日~5月15日現在)

溶連菌感染症	12人
アデノウイルス感染症	2人
水痘(水ぼうそう)	1人
感染性胃腸炎	1人
流行性耳下腺炎(疑)	1人

朝は元気だったのに、休み時間や3・4時間目に突然体調が悪くなり、高熱で早退、受診の場合は「溶連菌感染症」と診断されることが多かったです。

このところ嘔吐による早退も増えていきます。体調管理に努めてください。

5月の保健目標：病気を治そう・身の回りを清潔にしよう

15日(火)に児童保健給食委員会による「清潔検査」を実施しました。ハンカチ・ティッシュを携帯しているか、爪が整えられているかを見ました。来週も検査します。検査があってもなくても汗ふきタオルは身につけておきたいですね。

できているかな? 「みだしなみ」

◎お風呂できれいにあらう



◎手足のつめはみじかく



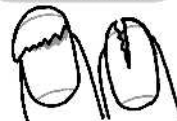
◎せいけつなはだぎをつける



◎いつもハンカチとティッシュを



けがの原因になる(われたり、はがれたりする)



シメオトコトナリ...



友だちをきずつけてしまうことも!

定期健康診断が終了します

18日の1・3年生内科検診で、校内で行う定期健康診断が終了します。受診が必要な人、検査当日欠席してしまった人には用紙をお渡ししています。水泳学習開始の6月18日(月)までに受診報告書を担任経由で保健室までご提出ください。感染性疾患の可能性がある「眼科」「耳鼻科」で用紙をもらった方、「眼科・耳鼻科検診」を欠席した方は必ず受診報告書を提出してから水泳学習に参加するようにしてください。集団生活での感染症防止にご理解ご協力をお願いいたします。

「健康カード、いつ配られますか？早く自分の身長が知りたいです！」との声が多く聞かれるようになりました。自分の体を知ろうとする気持ち大切にしたいです。5月中にはすべての結果を記入してご家庭にお返しできるよう準備を進めています。また、ご家庭保管用にA4プリント「定期健康診断の記録」にてすべての結果をお知らせいたします。

本番に向けて運動会練習に真剣に取り組んでいます

26日に早宮小の児童の皆さんが持てる力を発揮できるよう、保健室でもサポートしていきたくと思いますが、まずは、自分に合った靴を履き、生活リズムを整えましょう。そして、この時期に合った服装の工夫、水分補給のタイミングの工夫など、ご家庭でも作戦を練ってみてください。

**5月の
寒暖差に気をつけよう**

昼間は暑くても…

夜は寒い

上着を用意するなど工夫をしましょう

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

かかと部分が
しっかりしている

足の指が曲がる
位置でくつ底も曲がる

よいうんち、ちゃんと出ていますか？

よいうんち

- バナナのような形
- すると気持ちよく出る
- あまりくさくない



わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいなかったり、なかなか出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すききらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよくうごかす
- うんちにいきたくなったら、がまんをしない……

