

ほけんだより

おうちの方といっしょに読みましょう

梅雨の時期になりました。真夏日と言われるくらい暑い日もあれば、突然気温が下がり、肌寒い日もあります。下着を着たり、脱ぎ着しやすい上着を着たりして、衣服の調節をしましょう。また、疲れた日や体の調子の悪い日にはしっかりと体を休めましょう。

★水泳学習が始まります！

18日から水泳学習が始まります。水泳が楽しみな子も多いかと思います。プールに入る前に学校では以下のようなチェックをします。水泳がある日の朝には、おうちでもしっかりと健康観察をしましょう。

《目や鼻の症状はありませんか？》

目がかゆい、赤い、目やにが多い、鼻水が多い等の症状がある場合は、プールに入るのをやめましょう。病院に行き、プールに入ってもいいかを確認してください。

《じゅくじゅくした傷はありませんか？》

傷からじゅくじゅくした液や、どろっとした黄色っぽい膿が出ているときに、プールに入ると傷が悪化してしまいます。傷が治ってからプールに入りましょう。

《体調は悪くないですか？》

水泳のある日の朝は必ず体温を測りましょう。また、気分が悪い、だるい、いつもと違う体調の時は、無理をせず、プールに入るのはやめましょう。



《手足の爪はのびていませんか？》

爪がのびているととても危険です。泳いでいるときに壁などにぶつかり、爪が割れてしまったり、近くにいる友達に爪が当たり、けがをさせたりすることがあります。プールの前日には必ず爪のチェックをしましょう。

注意 以下にあてはまる人は水泳学習に参加できないので、注意してください。

●耳鼻科、眼科、内科の「結果のお知らせ」で受診するよういわれていて、まだ病院に行っていない人。(アレルギー性鼻炎B、アレルギー性結膜炎Bの人は該当しません。)

●耳鼻科、眼科、内科検診を受けていない人。
(お知らせをもらった人は校医さんの病院へ検診を受けに行きましょう。)



《ご注意》耳鼻科で「耳垢」と言われている人も必ず受診してください。耳垢によって耳の奥が見えなくなり、診断ができない状態です。また、耳垢が多い状態でプールに入ると耳垢がふやけて大きくなり、中耳炎などの炎症が起きやすくなります。



★「定期健康診断の記録(一覧表)」は7月に配付します。

定期健康診断における問診票の記入、尿検査やぎょう虫卵検査等の提出等、ご協力ありがとうございました。

異常が見つかった場合は、「受診のおすすめ」を配付しています。現時点でお知らせをもらっていない人は、健診で特に異常はなかったとご理解ください。

結果を一覧表にした記録は、7月終業式の日にお渡しする予定ですので、ご家庭で保管してください。返却の必要はありません。早めにほしい場合は、保健室までお申し出ください。

★よい歯のバッチを配付します。(6月後半予定)



歯科検診の結果むし歯のなかった人と、むし歯の治療がすんだ人に

「よい歯のバッチ」を配付します。

歯肉や歯垢、歯列等に異常があっても、むし歯がなければバッチがもらえますが、受診はするようにお願いします。

バッチをもらえなかった人は、できるだけ早く歯科を受診しましょう。むし歯の治療が終わり、受診報告書の提出がありましたら、「よい歯のバッチ」を渡します。

保健室ホッとタイム「気持ちの切り替え」

子供が保健室に入ってくるときには、つらい顔、落ち込んでいる顔、怒っている顔等、ほとんどがネガティブな気持ちの表情をしています。体や心の痛みを抱えて来るのですから当たり前です。しかし不思議なことに、手当てをすればすぐに気分も晴れて、中にはスキップで保健室を出ていく子がいます。手当てをしていなくても「痛かったね。このくらいは様子を見ても大丈夫だから、〇時間目が終わってもまだ痛かったら、またおいで。」など、見通しを持たせてあげるだけで、納得して教室へ戻ります。

嫌なことがあってイライラしながら保健室に来る子がいるのですが、「何かあったの?」と言われるのを待っているのです。出来事を話すと、スッキリした表情になります。

ちょっとしたことで、気持ちの切り替えができるということを、子供たちの姿を見て感じています。大人の一言、友達からの励まし、上級生の優しさ、休み時間の外遊び・・・など、切り替えポイントは様々です。子供たちが上手に気持ちを切り替えられるように、手伝いたいと思っています。



保護者の方へ 校医さんへの質問大募集!!

7月26日(木)に学校保健委員会を行います。校医さん、学校、保護者の方との情報交換をして、9月のほけん日より報告する予定です。子供の健康について、日頃疑問に思っていること、校医さんに聞いてみたいこと等ありましたら、ぜひ質問をお寄せください。

内容によっては報告に載せず、校医さんからの返答を個人にお知らせすることもあります。

〈内科、耳鼻科、眼科、歯科、薬、環境、生活習慣に関すること(衣食住)等〉

----- キリトリセン -----

〈校医さんへの質問アンケート〉質問等をご記入の上、6月29日(金)までに保健室へご提出ください。