

5月

ほけんだより

R6.5月号
一之江第二小学校
保健室



新緑しんりょくが美しく、気持ちきもちの良い季節きせつになってきました。さて、新学期しんがくがスタートして1か月。新しい学年がくねんでの生活せいかつには慣れてきたでしょうか。がんばりすぎて、少しすこ疲れてしまった人は、ゴールデンウィークごーるでんういーくを利用して、体からだと心こころを休やすめて、リフレッシュりふれっしゅしてくださいね。

そして、この時期じきに意外いがいと多いのが熱中症ねっちゅうしょうです。暑あつくなり始めるこの時期じきは、体からだが暑あつさに慣れていないため、熱中症ねっちゅうしょうになりやすいです。「頭あたまが痛いいたな」「フラフラふらふらするな」と感じたら、それは熱中症ねっちゅうしょうのサインさいん。体調たいちようが

おかしいと感じたら、涼しい場所すずしいばしょでやすみましょう。また、水筒すいとうは必ず毎日まいにち持ってきましょう。こまめに水分すいぶんをとることが、予防よぼうの第一歩だいいっぽになります。



みだしなみをととのえよう！

はみがき

毎日まいにち歯はをみがいていますか？朝あさ起きた時ときや食事しょくじの後あとはかならず歯はをみがきましょう。



まえがみ

まえがみめが目めにかかっていますか？目めにかからない長さながさに切るか、ヘアピンヘアピンなどでまとめましょう。



てあらい

いろいろなものをさわる手てには、よごれよごれや細菌さい菌がつきます。外そとから帰かえった時ときや食事しょくじの前まえ、トイレトイレの後あとは、かならず手てをあらきましょう！



つめ

長ながくのびている人ひとをよくみかけます。つめつめが割われたり、友達ともだちにけがさせたりする原因げんいんになります。1週間いっしゅうかんに一度いちどはきりましょう。



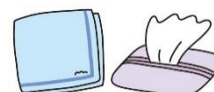
からだ

まいにちお風呂お風呂に入って、汗あせやよごれよごれを洗い流ながそう。下着したぎや洋服洋服もお洗濯せんたくされたものにきがえてね。



ハンカチ・ティッシュ

いつでも使つかえるように、ポケットポケットにはハンカチハンカチとティッシュティッシュを入れておきましょう。





月	火	水	木	金
29	30	1 内科検診(1・5年)	2	3
6	7	8	9	10
13 尿検査配布 →	14 尿検査②回収	15	16 内科検診(4・6年)	17
20 心臓検診(1年)	21 眼科健診(全学年) 尿検査配布 →	22 耳鼻科健診(1~3年) 尿検査③回収	23 耳鼻科健診(4~6年)	24

*心臓検診を当日欠席した場合は、後日、保護者引率で欠席者健診を受けていただきます。なるべくお休みしないようお願いいたします。

保護者の方へ

○『健康診断結果のお知らせ』について

大変多くの保健書類についてご提出をいただきありがとうございました。健康診断を随時行っておりますが、受診の必要がある場合には、『健康診断結果のお知らせ』をお渡ししています。受け取られましたら、お子様と一緒に確認いただき、お早めの受診をお願いいたします。

(受診の結果、『異状なし』となることもありますので、ご了承ください。)



○『歯ブラシ』の活用について

毎月配布する歯ブラシについて、6月の歯磨き週間の際には、給食後の歯みがきで活用致しますが、それ以外の時にはご家庭でご使用ください。



○上履き寄付のお願い



サイズが小さくなって履けなくなった上履きをご家庭にありましたら、洗った状態でご寄付いただけますと助かります。特に、18cm~22cmの小さなサイズが不足しております。お子さんに持たせて、担任または保健室に届けてください。ご協力を宜しくお願いいたします。

4月の欠席状況

- インフルエンザB型:3名
- 新型コロナウイルス:1名
- 胃腸炎/嘔吐下痢症状:15名

現在は落ち着いてきましたが、4月初、嘔吐下痢症状での欠席が目立ちました。感染性(ウイルス性)胃腸炎と診断された場合、登校再開時には治癒証明書が必要です。学校HPからダウンロードして、主治医に記載をお願いしてください。

