

保健だより 5月

令和 6年 5月 1日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

おうちの方といっしょに、読んでください。

新学期が始まって一か月、少し疲れがでてきている頃かと思います。あまり無理をせず過ごしてください。5月の連休は、行楽も楽しいけれど疲れを残したまま、学校生活が始まらないようにしましょう。体の休養をとることも大切ですね。また、疲れがたまると、ちょっとした原因からでも、大きなけがにつながる可能性がありますので気を付けましょう。



5月のほけんもくひょう



病気や異常がみつかったら、早くなおそう。

健康診断の結果、医療機関等での受診や相談が必要なお子さまには、各健診結果のお知らせをお渡しします。早めに、医療機関を受診し、受診後は、速やかに受診結果を学校にお知らせください。よろしくお願ひします。



次の場合は、必ず、受診してください。・・・

- 視力検査では、視力A以外の人。【視力検査結果は、学校で検査を受けた人全員にお知らせしています。】
- 歯科健診では、「受診することが必要です。」や「受診することをお勧めします。」に該当する人。【歯科健診結果は、治療の必要がある無しに関わらず、健診を受けた全員にお知らせします。結果を確認ください。】
- 耳鼻科・眼科・内科では、何か、病気等の疑いがあった人。(水泳学習が始まる前までに、受診してください。)
- 聴力検査では、検査音が聞き取りにくかった人。

最終結果が出るまで、しっかり検査等を受けてください。

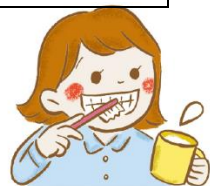
◆ 尿検査一次で、結果が陰性以外の人。 ◆ 心臓検診では、二次検査が必要な人。

(^_^) 登校前に、おうちでしてほしいこと

- ◇朝起きたら、最初に朝日を浴びる。(脳を目覚めさせます。)
- ◇朝起きたら、顔を洗う。 ◇朝ごはんを食べる。 ◇朝ごはんの後は、歯をみがく。
- ◇体調が悪い時は、朝、検温(体温を測る)をする。 ◇朝トイレの習慣を付ける。(排便習慣)

(^_^) 身に付けてほしい清潔習慣

- ハンカチ・ティッシュは、いつも身に付ける。
- 肌着を着る。



□つめは、長すぎない。(つめが長かったり、とがったりしていると、自分やお友だちがケガをする危険があります。) □トイレの後・食事の前に手を洗う。□お風呂で、きれいに体を洗う。

☆清潔な習慣が身に付くと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます。

「ハンカチでふく」までが、手洗いです！

手を洗った後、ハンカチでふかず、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、後は、自然乾燥なんてことはしていませんか？手がぬれたままだと、ばい菌が付きやすかったりします。洗った手を清潔なハンカチでふくことは、手荒れ予防につながります。

～お願い～

手洗いの機会が増えています。毎日、清潔な手ふき用ハンカチ2枚を、持って登校してください。また、これからは、あせをかく季節でもあり、運動会の練習も始まるので、あせふきタオルも持って来て、汗の始末をしてください。

ほけんじょうじ

○歯科健診の予定

朝食後、歯みがきをしっかり済ませてから、登校しましょう。

○5月2日(木) 3年・4年・5組 ○5月16日(木) 5年・6年 ○5月30日(木) 1年・2年

○尿検査二次検査の予定(該当者のみ)

○5月16日(木) ○5月22日(水)《5月16日(木)の未提出者》

5月は、過ごしやすい季節ですが、**熱中症**に気を付けましょう。

暑さになれていないこの時期に、急な運動をすると

熱中症の危険があります。

こんな日は、要注意です。

急に、暑くなった日

湿度が高い日

風が弱く、日ざしが強い日

○熱中症を防ぐためには・・・今から、しっかり対策をしましょう。

- 水分をこまめにとる。(水筒を持って来る。)
- こまめに休憩をとる。屋外では、帽子をかぶる。
- 気温に応じて、脱ぎ着のできる服装で登校する。
- 食事は、しっかり食べる。
- 睡眠をしっかり取る。
- 疲れている時は、無理をしない。