



5月の保健目標
『元気に運動しよう』

令和5年5月8日（月） 三笠小 保健室

新学年になって約1ヶ月。新しい環境に慣れてくる一方、心と体に疲れが出てくる時期でもあります。5月は遠足、宿泊学習などの行事があります。「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、疲れたときはゆっくりお休みしましょう。

5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が5類感染症となりました。学校での対応にも変更がありますので、5月2日に市から出された文書をご参照の上、ご協力の程お願いいたします。今後、かぜ症状での欠席は「病欠」となり、出席停止にはなりません。また、家族の体調不良も欠席の必要はなくなります。今後も、児童の健康観察や換気、手洗い指導等の基本的な感染症対策を継続すると共に、児童が人との関わりを通して楽しく学校生活を過ごせるよう配慮してまいります。

健康診断の日程

5月～



健診	1年	2年	3年	4年	5年	6年	備考
尿検査	5/30（火）（予備5/31）⇒ 二次6/13（予備6/14）						一次に生理中だった人は、二次で提出してください。
歯科健診	5/11（木） 石津医師	済	済	済	5-1, 5-2 済 5-3 5/11（木） 石津医師	済	当日朝は歯みがきをしっかりとしましょう。検査で使った歯鏡を持ち帰ります。家庭で歯みがきチェックなどにご活用ください。欠席者は5/11に健診を受けます。
内科健診	5/8（月） 箕輪医師	5/10（水） 我妻医師	5/17（水） 我妻医師	5/10（水） 4-1, 4-2 5/17（水） 4-3, 4-4 我妻医師	5/15（月） 箕輪医師	5/22（月） 箕輪医師	上半身シャツ1枚の薄着で行います。ブラ付きTシャツはなるべく避けましょう。
心電図検査	5/23（火）						1年生のみ 体操服半袖半ズボン
視力検査 聴力検査	6/5～6/14に実施予定						聴力：1,2,3,5年生のみ



先日、身体測定の結果をお返ししました。今後も、健診ごとに結果をお返ししていきます。結果をご確認いただき、医療機関受診が必要な場合は、早めの受診をお勧めいたします。また、受診後は「受診結果報告書」の提出をお願いいたします。

- *全員に返却・・・身体測定結果、視力検査、歯科健診
尿検査・心電図検査（大野診療所からの通知）
- *異常があった場合のみ返却・・・聴力検査、内科健診

<保健関係の対応について>

◆薬について

教室や保健室で薬をお預かりすることはできません。お子様が自分で管理できるようご準備ください。薬を持ってくる場合は、リーバーや連絡帳でご連絡ください。

◆嘔吐した場合の衣服について

感染症胃腸炎の流行防止のため、衣服が汚れた場合も洗わずにお返します。（水道が感染源となってしまうため）大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。ご自宅で、消毒した上で洗濯をお願いいたします。

<今年度も「清潔検査」を行います> *5月の清潔検査：18日（木）19日（金）

月に1回、保健委員会児童が行います。（4月は各学級で実施）ご家庭でもお声掛けをお願いします。

「清潔」は、身だしなみを整える「マナー」と感染症やむし歯など「病気の予防」の二つの目的があります。

<調べる項目>

- ・手の清潔・・・爪が伸びていないか。
- ・足の清潔・・・爪が伸びていないか。
- ・ハンカチ・・・持っているか。
- ・ティッシュ・・・持っているか。
- ・歯みがき・・・朝、歯を磨いてきたか。
- ・髪の毛・・・前日または一昨日に洗ったか。
- ・上履き・・・週末に洗ったか。
- ・靴下・・・清潔なものを履いているか。

おぼえておこう！

つめの切り方

形

し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなります。

長さ

つめ けび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぽん すこ のこ
白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

しはうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

<暑い日が増えてくると…>

熱中症

おうちの方へ
が増えます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

<おうちの方へお願い>

熱中症予防のためには、こまめな水分補給が重要です。水筒は年間を通して持参していただけますのでご協力をお願いします。（別紙参照）

水分補給の他に、朝ごはんや十分な睡眠時間の確保等、規則的な生活習慣も大変重要です。また、保健室には、熱中症予防のために、経口補水液「OS-1」を常備しています。

