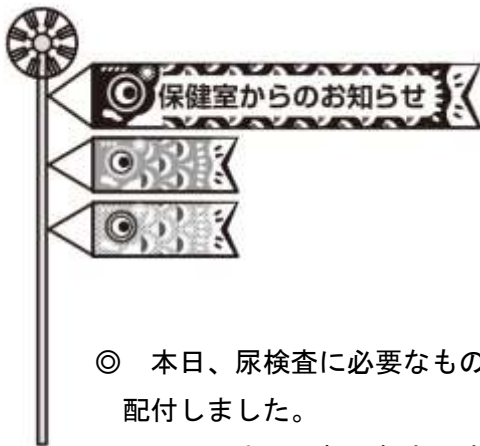


# ほげんだより 5月

令和元年5月8日  
高岡市立定塚小学校  
保健室

新年度が始まってから、早いもので1か月が経ち、新しい環境や関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。その一方、緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすくなる頃でもあります。また、運動会が近付き、子供たちは毎日練習に励んでいます。少し早めに寝る、朝ご飯をしっかりと食べる等、十分な休養と栄養をとって、子供たちが頑張れるよう、ご家庭でもサポートをお願いします。心の栄養になる「温かい声かけ」もよろしく願います。



◎ 本日、尿検査に必要なものを配付しました。

9日(木)の朝、起きてすぐに採尿をお願いします。忘れずに持たせてください。  
9日に提出できない場合は、10日(金)または、23日(木)の朝に提出してください。

## 5月の保健行事

7日(火) 1年生フッ化物洗口の練習

8日(水) 全校フッ化物洗口(希望者・毎週水曜日)

尿検査一式配付

9日(木)・10日(金) 尿検査提出日

14日(火) 聴力検査(5、6年生)

15日(水) 聴力検査(3、4年生)

17日(金) 聴力検査(1、2年生)

22日(水) 耳鼻科検診(4、5、6年生)

23日(木) 尿検査提出(予備日)

歯科検診(1、2、3年生)

24日(金) 内科検診(5、6年生)

30日(木) 眼科検診(全校)

## 健康診断 結果をこれから生かそう!

### 体の様子を知ろう

「身長が3cm伸びた」  
「視力が低下した」  
「むし歯ができた」  
普段は気にしない自分の体の様子確かめましょう。

### 体に興味をもとう

「なぜ身長が伸びたのかな」「なぜ視力が低下したのかな」「なぜむし歯ができたのかな」  
結果を見て、「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

### 健康目標をもとう

「規則正しい生活を続けてもっと身長をのばそう」「ゲームをする時間を減らして目を休めよう」  
「奥歯を気を付けてみよう」  
1年間の健康目標を立ててみましょう。

健康診断の結果や受診カードを随時配付しています。健康診断は病気の「可能性」を見付けるものです。受診の結果、異常がないこともありますが、早期発見・早期治療のため、早めに医療機関で受診・相談をお願いします。

# ケガは少しの注意でふせげます

新学期的緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



## 登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

## 校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



# ケガをしたとき

## 保健室に行く前にできるかな

### すりむいた！

水道できれいに洗いましょう。



汚れがついたままばんそうこうを貼ってはダメ

### 血が出た！

ハンカチやガーゼで強く押さえましょう。早く血が止まります



### 鼻血が出た！

小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。上を向くと血がのどに流れて気持ち悪くなります



## 急に暑くなった日は要注意

# 熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

### こんな日は注意

日差しが強い      風が弱い      湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。



## 麻しん(はしか)の予防接種は済ませましたか？

麻しん(はしか)は空気感染、接触感染、飛沫感染でうつります。感染力が強く、免疫がない人は90%発症し、命に関わる合併症を引き起こすこともある怖い感染症です。しかし、予防接種で防げる病気です。再度、母子手帳をご確認の上、予防接種を1期、2期と2回済ませていない場合は主治医にご相談ください。[大人も罹患歴、接種歴をご確認ください]

運動の前後や休憩時間にこまめに水分をとりましょう！