

ほけんだより 5月

平成30年5月2日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

新緑が美しい季節になりました。

新年度が始まって1ヵ月。新しいクラスや先生にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。5月の連休明けは、疲れが出て体調を崩しやすい時です。発熱やのどの痛み・鼻水が続く・おなかの痛みや下痢などの症状がみられるときには、早めに受診をさせてください。

また、体調不良を訴えたときには、無理をせずゆっくり家で休養すると回復が早いです。



今後の保健行事

5月7日(月)	内科検診	1・2・3年生 13:30~
5月8日(火)	聴力検査	1年生
5月8日(火)	尿検査(2次)	該当者
5月17日(木)	耳鼻科検診	全学年 9:00~
5月21日(月)	内科検診	4・5・6年生 13:30~
6月5日(火)	歯科検診	1・2・3年 9:30~
6月12日(火)	歯科検診	4・5・6年 9:30~

◎4月は保健関係の提出物
にご協力いただき、
ありがとうございました



☆定期健康診断『結果のお知らせ』について



学校の健康診断では、その場で診断が確定するということはなく、あくまでもスクリーニングです。

各検診・検査の終了後、くわしく調べた方がよいと思われる人には、『結果のお知らせ』を配布しています。なるべく早く、医療機関を受診することをお勧めします。

特に、内科・眼科・耳鼻科検診で『結果のお知らせ』をもらった人は、6月18日(月)より水泳の授業が始まりますので、それまでに受診するようお願いいたします。

その他の結果は、健康診断がすべて終了した後、『健康の記録』(緑色のカード)でまとめてお知らせします。

4月10日に実施した
身体計測の結果を知りたい人は、保健室又は担任の先生に聞いてください。



5月の保健目標

身のまわりの清潔に気をつけよう



□ ハンカチ・ティッシュがポケットに入っていますか

手を洗ったあと、ハンカチがなくて困ったことはありませんか？せっかく洗ったのに洋服で手をふくと、ばい菌がついてしまいます。けがをしたときや、避難訓練でも使うので、ハンカチは必ず身につけましょう。



□ つめは短く切っていますか

つめがのびていると、けがをしてしまうことがあります。また、つめの間は洗いにくいので、よごれやばい菌がたまりやすくなります。てのひら側から見て、つめが見えたら爪を切るサイン。短く切ってけがなく清潔にしましょう。



□ 汗をかいたら、しっかりふいていますか

夏のように暑い日も増えてきました。着たりぬいだりしやすい服を着て、汗はこまめにハンカチやタオルでふきましょう。そのままにしておくと、体がひえてかぜをひいたり、いやなおいがしてくることもあります。運動の前と後には、水分をとることも忘れずに！



<児童のみなさんへ>

◆5月18日（金）は、お弁当の日です！◆

家族みんなで、食の大切さやありがたさを考え、食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをもちましょう。

この日は給食がありません。家族とお弁当について話し、自分もお弁当づくりに参加しましょう。お弁当に入れるものを一緒に考えたり、実際におかずを作ったり、お弁当箱につめたり…何か一つでも挑戦してみてくださいね。

バランスのよい食事って？ → 黄・赤・緑の食材が入っていると、バランスがよいです。

- 

 …おもに、体を動かすエネルギーとなる、ごはんやパン、めん類など。
- 

 …おもに、筋肉や骨などからだをつくる、肉や魚、卵、大豆、牛乳など。
- 

 …おもに、からだの調子をととのえる、野菜やくだものなど。

お弁当のときは、栄養バランスに加えて、①しっかり火を通す ②汁気の出ないものにする ③なるべく素手でふれない ④完全に冷ましてからつめる という4つのポイントに気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

