

ほひんたより 5月

富岡市立高瀬小学校 平成31年度 5月

5月の保健行事

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

規則正しい生活を
しよう

5月の保健目標

健康診断

「ひと休み」を心がけて

新しい学年がスタートして約一か月。新しいクラス、友だちとも慣れて落ち着いてきたころでしょうか。10連休も過ぎて、ふと気がつく「体がだるい」「少し気持ち重い」といったことを感じることもあるかもしれません。気候や環境の変化があるこの時期は体も心も疲れやすいものです。十分な睡眠をとる、好きな趣味を楽しむなど緊張をゆるめる時間を作り、ひと休みをこころがけましょう。がんばるときはがんばり、休むときは休む・・・生活の中でうまくバランスをとって、ストレスともうまくつき合っていると良いですね。

健康診断をしています

健康診断の結果をお知らせしています。
歯科検診結果は、全員にお知らせします。

その他の健診・検査の結果は、疾病や異常の疑いがあり、受診しておく必要がある場合にお知らせします。

学校で行う健康診断は隠れた病気の「可能性」をみつけるものです。そして、早期発見と早期治療を目指し、元気に学校生活を送れることを第一に考えています。早めの受診と適切な対応をお願いします。また、受診での結果を医師に記入していただき学校へお届けください。ご協力をお願いします。

こんなことに気をつけて

暑い日が多くなりました。天候や気温、体調に合わせて、気をつけてほしいことは・・・



衣服の調節が
できる用意を・・・

天候によっては朝夕と昼間の温度差も大きいです。衣服の調整をして、体調管理をしましょう。

また、休み時間や体育で体を動かした後の汗をふくタオルやハンカチも毎日せいけつなものを用意してきましょう。



★水分補給ができる用意を・・・

高瀬小学校では、水分補給のため、熱中症予防のため、かぜ・インフルエンザ予防のためなど、1年を通して水筒を持参してよいことになっています。お茶のカテキンがかぜの予防に効果があるといわれているので、お茶うがいにも利用できます。

水筒には、水（お湯）・麦茶・緑茶などを入れ、そのときの体調にも考慮して用意してください。おなかの具合が良くないときには暑い日のときでも氷が入った冷たい飲み物は避けるほうが良いでしょう。寒い時期には温かい飲み物は、体を温める効果もあります。



【約束を守って飲みましょう】

- ・登下校中など、歩きながら飲むことは危険です。安全な場所で止まって飲みましょう。
- ・学校では休み時間に飲みましょう。（体育など授業中は先生の指示で飲みましょう。）
- ・水筒は毎日持ち帰り、次の日は新しい飲み物を入れて持ってきましょう。
- ・水筒とカバーがあれば両方に名前を書きましょう。

◆水道の水でも充分です。必要に応じて用意してください。

5月

気をつけたいこと

あつい？ さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お目さまだ 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



ケガをしたとき 保健室に行く前に

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。上を向くと血のどに流れて気持ち悪くなります



よいうんち、ちゃんと

出ていますか？

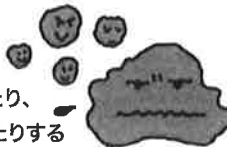
よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すききらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよく動かす
- うんちにいきなくなったら、がまんをしない.....



わるいうんち

- ・かたくてコロコロ
- ・ドロドロ、水っぽい
- ・おなかがいなかったり、なかなか出なかったりする



よいうんち

- ・バナナのような形
- ・すると気持ちよく出る
- ・あまりくさくない



つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが...

伸びすぎると折れたりをはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。

