

ほけんだより



すこやか

5月号

令和4年5月2日発行
真岡市立山前小学校

保健目標

○体を清潔にしよう。

安全目標

○休み時間を安全に過ごそう。

新年度がスタートしてから1か月が過ぎました。新しい学年に慣れてきた一方、体や心の疲れが出てくる頃です。頑張るときには頑張る、休むときには休む・・・生活の中で、上手くバランスが取れるよう、ご家庭での見守りと励ましをお願いします。また、体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休ませるようにしてください。

保健行事予定

- 5月 2日(月) 月例環境衛生検査
- 12日(木) 内科検診 2・4・6年
- 19日(木) 腎臓検診二次
- 20日(金) 心臓検診 1・4年

4月は健康診断関係の検診がたくさんありました。検診が終わったら随時「健康診断結果のお知らせ」を配付します。異常があった場合は、必ず医療機関を受診してください。また、受診後は連絡票に結果を記入していただき、学校へ提出してください。ご協力をお願いします。



熱中症に注意しましょう！

4月の終わり頃から5月にかけて、急に気温が上がることで、熱中症を起こしてしまうことがあります。日頃から体を動かして汗をかき、暑さに慣らすことで、防ぐことができます。

【熱中症の応急処置】

○めまい・脱力感はあるが、意識がしっかりしている→涼しい場所に移動

衣服をゆるめ、水分補給をする(スポーツドリンクやうすい食塩水など)。吐き気などで水分が取れない場合は、すぐに病院へ搬送する。

○汗のかき方がおかしい(大量にかいている又は全くかいていない)・応答がにぶい・言動がおかしい→すぐに119番通報！

重症と思われるので、救急車を待つ間、涼しいところに運んで体温を下げる手当をする。ぬれタオルをかけたり、うちわであおいだり、氷で脇の下や足の付け根などを冷やしたりする。

【熱中症対策のお願い】

- 汗の始末のため、タオル、着替えの持参をお願いします。
- 登下校時の帽子の着用と赤白帽子の持参をお願いします。
- 登下校中や休み時間の水分補給のため水筒(水・お茶・スポーツドリンク)の持参をお願いします。



保護者の皆様へ

本校では月に一回スクールカウンセラー(SC)の伊澤成男先生が勤務しています。

お子様について対人関係が上手にできない、落ち着きがない、学校に行きたがらない、何か悩んでいる様子があるなど、学童期の様々な心の問題について、お子様や保護者の方を対象に専門的な立場から見立て・助言を行います。希望される場合は、担任又は保健室にご相談ください。

伊澤SC勤務予定日

5月13日(金)、6月17日(金)、7月8日(金)、9月9日(金)
10月7日(金)、11月4日(金)、12月9日(金)、1月20日(金)
2月17日(金)、3月10日(金)



身のまわいを清潔にしましょう～月例環境衛生検査実施中～

できているかな? 「みだしなみ」

◎お風呂できれいにあらう



◎手足のつめはみじかく



◎せいけつなはだぎをつける



◎いつもハンカチとティッシュを



他にも・・・

朝の洗顔

食後のほみがき

赤白帽子の状態

(ゴムはのびていないか、清潔か)

うわばきの状態(サイズ、洗ってきたか)

防犯ブザーの状態

(持っているか、電池は切れていないか)

などを調べています。

～児童のみなさんへ 便秘(うんちが出ないこと)を防ぐために～

保健室を利用する人の中で気になったのは、便秘の人が多くことです。便秘が続くと、腹痛だけでなく頭痛やめまい、気持ちが悪い、食欲がないなどの不調を引き起こします。

①水分をたくさんとる

朝、起きたときに冷たい水や牛乳を飲むと、胃が刺激され、腸も動きはじめます。



②食べ物に気をつける

食物せんいを多く含む食べ物を食べましょう(玄米、いも、豆、ごぼう、セロリ、大根、ひじきなど)。



こんにやく
なども
おすすめ!

③体を動かそう

運動不足はダダ!! ゲームばかりしないで外で遊びましょう。ふつきん運動やラジオ体操も○。



④うんちをがまんしない

うんちをがまんすると、脳からの「うんちを出しなさい」というサインに、体が気づきにくくなります。がまんしちゃうダメだよ!



⑤朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、胃が刺激され、腸も動きはじめます。毎日、朝ごはんをきちんと食べ、トイレに行く習慣をつけましょう。そのためには早寝早起きが大切!



～与薬について～

- ・原則として薬の管理はお子様が行えるように、お願いします。職員が薬を預かるのではなく、お子様自身で管理できるよう、ご家庭で話し合ってください。(低学年の場合は、預かる場合もあります。)
- ・やむを得ず職員が投与する際、お子様が服薬を嫌がったり、服薬後に何らかの副作用や後遺症を発生してしまった場合のトラブルについては、学校は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。
- ・熱性けいれんの可能性があるお子様や、重篤な食物アレルギーのあるお子様については、学校(保健室)で薬を保管する場合があります。緊急の場合は、保護者の方に連絡をし、了承を得てから、主に養護教諭が投与します。

～嘔吐等における衣類の持ち帰りについて～

- ・嘔吐物がかかってしまった衣類や、下痢便がついてしまった衣類等は、感染症予防のため、学校では洗わず、袋を二重にした状態で持ち帰りとなります。
- ・学校で借りた運動服は、洗ってお返してください。

※お子様が元気に健やかに育っていくために、保護者の皆様と学校がしっかりと連絡を取り合えるようご協力をお願いします。