

ほけんだより 5月

にししょうがっこう
西小学校
保健室
R6. 4. 30
第2号

・5月2日は八十八夜。天気が落ち着き田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。夏に向けた体調管理をしていきましょう。



健康診断 続きます

★これまでに配付した健康診断結果のお知らせは
・視力検査の結果 (BCDの人)、眼科検診 (全学年)
と内科検診 (6年生のみ) の結果です。

日 (曜日)	項目 (対象学年)	日 (曜日)	項目 (対象学年)
7日 (火)	聴力検査...3・5年	21日 (火)	内科検診...3年、4年1組
8日 (水)	聴力検査...1・2年	22日 (水)	尿検査二次検査
〃	耳鼻科検診...1・3・5年	24日 (金)	内科検診...1・2年
9日 (木)	歯科検診...2年2組・6年	28日 (火)	内科検診...4年2組、5年
10日 (金)	聴力検査予備日	29日 (水)	尿検査二次検査予備日
16日 (木)	歯科検診...3年、4年1組	30日 (木)	歯科検診...4年2組、5年



暑い日が続きます...適量の水分と汗ふきタオルを!

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
 - タオルで汗をふく
 - 帽子をかぶる
- 今からしっかり対策しましょう

★保護者の方へ★
毎週水曜日の朝の会の時間に「清潔調べ」を行います。ハンカチ、ティッシュ、給食セット (歯ブラシ、コップ、マスク、箸を使う日は箸) を持たせてください。ハンカチやマスク、は必ず洗濯がされているものを翌日身につけさせるようにしてください。爪が長くないかの検査もしますので、定期的にお子様の爪が長くないかを見ていただきますようお願いいたします。



5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう



キレイ博士といっしょにチェック!
キレイ博士といっしょにチェック!

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、せっけんであらって手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、目分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



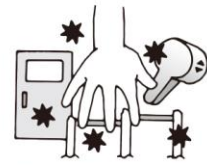
ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔



ハンカチでふくまてが手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、せっけんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

