

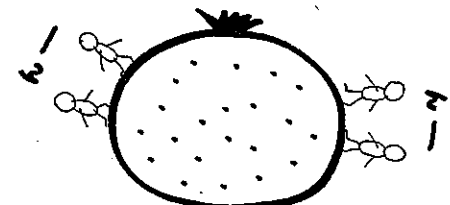
ほけんだより 5月

令和5年5月 西秋留小学校 保健室

5月の保健目標

けかに気をつけて遊ぼう

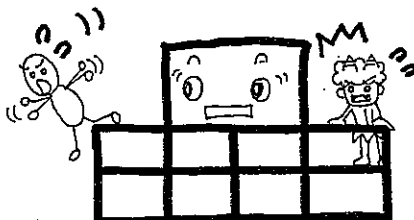
ろうか ある かた 廊下の歩き方



休み時間のはじまり・おわり
急いでいても「み・か・ん」です。

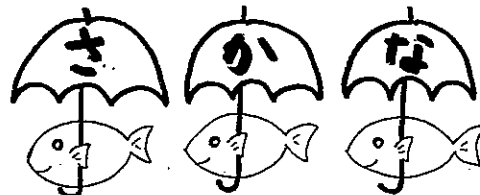
- ① みぎがわを
- ② かけないで
- ③ んーっとだまって

ゆうぐ 遊具のきまり



ジャングルジムやすべり台での鬼ごっこは危険です。遊具での鬼ごっこは、やめましょう。
大人気のブランコは、回数を決めて、次の人にゆずりましょう。

あめ ひ す かた 雨の日の過ごし方



雨の日の遊びのきまりは
すばり「さ・か・な」です。

- ① さわがない
- ② かけない
- ③ なげない

けかを防ぐ生活ポイントは「すいみん」と「朝ごはん」

よる 夜は10時（1～3年生は9時）までに寝よう

10～2時の寝ている間に、体の中では「成長ホルモン」が出ます。「成長ホルモン」は体の疲れを取ってくれます。成長ホルモンが足りないと、体が思うように動かなくて、けがの原因に。
早寝を意識して生活しましょう。



あさ 朝ごはんをたくさん食べよう

朝ごはんは体と脳みその自覚まし時計。脳が自覚めいていると、体の反応も早くなり、不注意なけかを防ぐことができます。お米やパンなどの炭水化物が、脳みその栄養です。運動会の練習がある今月は少し早起きして、しっかり朝ごはんを食べましょう。



西小の健康を守る！
健康戦隊
トモレンジャー
すいみん、ほけん、
水分補給
(スポーツドリンク)の巻



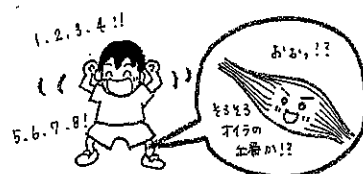
もうすぐ運動会 こんなことに気をつけよう

汗ふきタオルを持ってこよう



これから運動会の練習が本格的になってくると、汗もびっしょり!!手をふくハンカチのほかに、汗ふきタオルがあると清潔でいいですね。

準備運動はしっかりと



しっかりと準備運動をして「これから使うよ」と体にサインを送ってあげましょう。けがや筋肉痛の予防になります。

水分補給はたっぷりと



晴れた日に1時間、校庭で体を動かすと牛乳1パック分の汗をかいています休憩のときには必ず水分補給を!

校庭の白いライン(石灰)に注意



石灰が目に入ると、目の膜を傷つけてしまい、すぐに病院に行く必要があります。石灰での砂遊びは絶対にやめましょう。練習後はよく手を洗いましょうね。

保健室日記 ~ 爪われに注意! ~

運動会練習が始まると、増えてくるケガといえは爪われです。特に、足の爪が割れた場合、力が入らず次のケガにつながったり、ばい菌が入ったりしてしまうこともあります。

今日は、爪が伸びていないか定期的にチェックしてみてください。



保護者の皆様

今月の学校感染症情報(4/28現在)

学校感染症(新型コロナ感染症含む)の報告はありませんでした。

二次性徴を迎えるお子さんのために

運動会に向けて練習に励むお子さんたちの姿を日々、目にするようになってきました。体育着は通気性と伸縮性に優れている分、普段着より体のラインが目立ちやすくなります。二次性徴が始まっている女の子のお子様は、下着を着用しているか、体のサイズに合った体育着を着用しているかなど、一度ご家庭で確認していただければと思います。

また、保護者ボランティアのご厚意により、現在3年生以上の女子トイレにはフリーナプキンが設置しています。初経を迎えたお子さんが、困った思いをすることなくナプキンを使えることができ、今後も設置の継続をお願いできればと思っています。ただ、興味本位のいたずらが発生していることも事実です。お子さんの成長に合わせて、ご家庭で月経についてお話しする機会をもっていただけると大変助かります。

なお、学校では4年生の冬に保健学習で「二次性徴」や「初経・精通」を取り扱います。お子さんの発達段階に合わせて、早めの個別指導を行うことはできますので保健室までご相談ください。

「校診結果のお知らせ」について

検診や検査の結果、疾病の疑いがある場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。健康診断は疾病の疑いがあるかないかのスクリーニング(ふるいわけ)の目的で行っています。かかりつけ医受診の結果、診断が異なることや異常がない場合もあります。

特に、視力検査、聴力検査は照明・騒音環境などの違いから検査結果が異なることがありますのでご了承ください。教室内の座席等で配慮が必要な場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。

「結果のお知らせ」は義務ではなく、受診のお勧めとなっています。ただし、以下のものはプール入水前に治療・入水許可が必要な疾病になります。6月中旬から、水泳指導を予定していますので、「結果のお知らせ」が届きましたら、受診の予定をたてていただければと思います。

内科・・・アトピー性皮膚炎、とびひ

眼科・・・結膜炎、ものもらい

耳鼻科・・・耳垢栓塞、中耳炎、外耳炎、鼻炎、副鼻腔炎

尿検査・・・3次検査陽性 心電図検査・・・要受診

寒暖差の激しい日が続いています。保護者の皆様も体調管理に気をつけてお過ごしください。

養護教諭 村木朋子