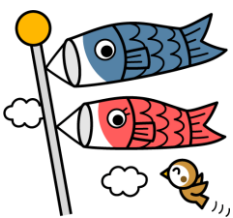


ほけんだより



令和5年5月 一宮小学校 保健室

新しい学校、新しい学年にはなれましたか。そろそろ疲れも出てくるころです。疲れたなと思う人は、早めに体を休めるようにしてくださいね。ゴールデンウィークもあるので、休みを利用してリフレッシュしてください。



5月になると、気温の高い日が増えてきます。まだ、体が暑さになれていなかったり汗をかきなれていなかったりする時期は熱中症に要注意です。しっかりと水分補給をして、早めの熱中症予防を心がけましょう。



5月の保健行事

日にち	健診・検査	対象者	お知らせの手紙
9日(火)	尿検査	ぜんがくねん 全学年	所見のあった人のみ
12日(金)	内科健診	ぜんがくねん 全学年	所見のあった人のみ
24日(水)	耳鼻科健診	2・5年生と 保健調査票で耳鼻科の 項目に○があった人	所見のあった人のみ

保護者のみなさまへ

保健行事が近づいたら、お手紙でお知らせします。よく読んでいただき、正しく健診や検査が受けられるようにご協力をお願いします。

4月に実施した身体測定・視力検査の結果を全学年に配付しています。視力検査の結果は視力B以上の児童に、聴力検査の結果は所見のあった人のみです。

気になるところがあった人は、早めに病院を受診していただくようお願いいたします。なお、保健関係封筒は学校へ返却をお願いいたします。



虫さされ



暖かい時期になり虫も活動し始めています。虫さされは、できる限りかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることがあります。かき続けることで治りも悪くなってしまいますので、十分に気を付けましょう。

蚊(か)

子どもの場合、免疫が少ないため、水ぶくれができることがあります。さされたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ったり、冷やしたりすると症状が軽くなります。



毛虫(けむし)

毛虫の毛が皮膚にさされた場合は、患部にセロハンテープなどを貼って、はがすと毛が取れ、軽症で済むことがあります。直接触らなくても毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。



ダニ

市販の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。



ムカデ・ハチ

さされると、すぐに強い痛みがでます。腫れが強い場合や、以前にも同じ虫にさされたことがあり、気分が悪い・息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。



ぽかぽかだより No.2



心とからだの元気チェックをしてみよう

新しい学年になり、約1ヶ月がすぎました。身体測定や視力検査など、保健行事ももりだくさんです。あわただしい毎日ですが、少しずつなれてきましたか？新しいかんきょうは、楽しいだけではなく、きんちょうすることもあります。ドキドキしながらすごしている人もいるのではないのでしょうか。

こんなときは、じぶんでも気がつかないうちに、つかれがたまっているかも…。とくに、ゴールデンウィーク明けは、「なんかしんどい…」という人が多くみられます。つかれたなあと感じるときは、ほっと一息ついてみましょう。

心とからだの元気チェック!

- やる気が出ない
- 集中できない
- イライラする
- 食よくがない
- つかれやすい
- 夜、なかなか寝むれない
- 自分とほかの人をくらべてしまう

いくつ当てはまりましたか？たくさん当てはまる人は、心とからだがおつかれモードかも…。心とからだを元気にたもつためには、たっぷりねて、もりもり食べて、しっかり外遊びをするなど、生活リズムをととのえてみるのが大切です。また、こまったことやなやみごとがあれば、先生やおうちのひと、お友だちにそうだんしてみましょう。一人でごまかさないようにしましょう。