

ほけんだより 5月

R6年5月
さいたま市立島小学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。みなさん新しい環境には慣れましたか。

この時期は、緊張がゆるんで疲れやストレスなど、心身への影響が現れやすくなります。「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけて、毎日元気に過ごせるといいですね。

運動会に向けて、学年での練習も始まります。夏に近づき、だんだんと気温が高くなってきています。体が暑さに慣れていないときに、いきなり激しい運動をすると、熱中症になる危険があります。衣服での体温調節やこまめな水分補給をして、体調が悪いときは無理せず休むことも大切です。

5月の保健目標

早く病気をなおそう



健康診断の結果をお知らせします

結果をもらったら、どうするの？

健康診断の結果は、今のみなさんの「体のようすを伝える大切な情報」です。どのくらい成長しているかを知り、病気が見つかった人は、早めに病院でみてもらいましょう。



～保護者の方へ～

健康診断の結果、医療機関への受診や再検査が必要な場合、お知らせを配付します。お子さまから受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。

5月の健康診断について

内科検診

栄養状態、心臓の音や呼吸のようす、骨や皮膚に異常がないかを調べます。検診の前日は入浴して、清潔にしておきます。



耳鼻科検診

耳・鼻・のどに病気がないか、よく聞こえているかを調べます。検査の前日までに、耳そうじをしておきましょう。髪が長い人は耳にかからないように、まとめて検診を受けます。



学校生活で新しいことが始まる時期は、心も体も疲れやすくなります。なんだか体が重くてだるい、気分が落ちこむ…そんな時は、好きなことをして過ごしたり、睡眠を多く取ったりして、リラックスできる時間を作りましょう。また、心配なことや辛いこと、悩みはおうちの人や先生、友達に話してみてくださいね。きっと力になってくれますよ。

運動会の練習や球技大会の練習が始まり、けがをして保健室に来る人が増えています。外で転んでしまったときは、まず傷口についた砂や泥を水でよく洗い流しましょう。傷を早くきれいに治すためには、大切なことです。

右の図を見て、保健室で手当てをしてもらう前に、自分でできることはないか考えてみましょう。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようになるう

おうきゅうてあて
応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

からだ、キレイでできているかな？

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、口の中には細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細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や頬を傷つけたり、目に細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、自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

手を洗った後に付けるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



つめの切り方

かたち 形

四角く、角が少し丸い。角を丸めることで、皮膚くに食い込みにくくなります。



なが 長さ

爪と指の長さが同じ。深づめににならないように、白い部分を少しだけ残します。



きるタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



切りすぎないように注意！自分で切れない人は、おうちの人にお願いで切ってもらいましょう。