

ほけんだより

5月

2024年5月1日
町田市立町田第一小学校
保健室
※おうちの方と読みましょう

新学期が始まって1か月がたち、学校生活にも少しなれてきたのではないのでしょうか。新たな学年でみなさんがはりきってがんばっている様子が伝わってきます。

もうすぐ運動会の練習も本格的に始まり、気温も高くなってきます。きそく正しい生活を続けること、汗をかいたらすぐにふくこと、衣服や帽子で暑さの調節をすること、運動前からこまめに水分補給をすることなど、体調管理を心がけましょう。

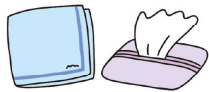


5月の保健目標 けがや病気をふせぎましょう

5月は気がつかないうちに新生活のつかれがたまる時期です。また、ゴールデンウィークもあり、早ね早起きの生活リズムがみだれて、体調をくずしやすくなったり、けがをしやすくなったりする時期でもあります。すいみん不足のじょうたいは、熱中症や乗り物よいにもなりやすくなります。お休み中もきそく正しい生活を心がけてください。また、ハンカチ・ティッシュなどの身だしなみを整えることや、手洗い・爪切りなどの清潔を保つことは、けがや病気の予防につながります。登校前にしっかりチェックをして、元気に過ごしましょう。

身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□前かがみがびて目にかかっていませんか？



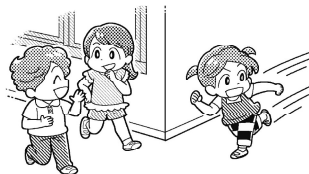
□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

×見通しの悪い場所で走る



×段差がある場所で危ない行動をする



×すべりやすい場所で周りを見ていない



×物が多い場所でふざける



ハンカチを身に着けていますか？

けがで口を洗った児童に、ハンカチを持っているかたずねると、「持っていない」「ランドセルに入っている」と答える人がいます。給食前やトイレから出てきたみなさんの手洗いの様子を見てみると、服で手をふいたり、手についた水をふりはらっていたりする姿を時々見かけます。

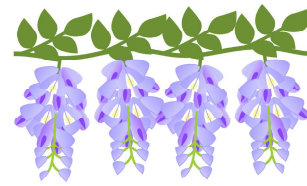
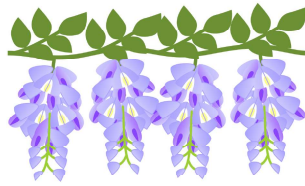
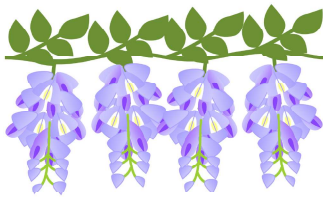
手洗いは、感染症対策の基本です。また、みなさんの手から床にとびちった水で、だれかがすべって転んでしまうこともあります。毎日きれいなハンカチをポケットに身に着けておきましょう。



5月8日(水)は、尿検査1次の提出予備日です！

～提出日以外には提出できません～

- 4月17日(水)の1回目の尿検査提出日に提出をしていない人は、必ず提出してください。
- 健康上の理由(生理等)で提出を見合わせる場合は、連絡帳等でお知らせください。
- 提出していない人のうち、容器を使ってしまった人や、容器が家にはない人は、担任の先生に伝えてください。
- 提出日の午前中に検査機関の方が回収に来ます。そのため、提出日以外に提出をすることはできません。忘れてしまった場合も、翌日などに持ってこないようお願いいたします。



◆◇ 5月の保健的行事 ◇◆

月 日	曜日	保 健 的 行 事	
5月 1日	水	視力検査(5年生)	めがねを使っている人は忘れずに持ってきます。
5月 2日	木	視力検査(6年生)	めがねを使っている人は忘れずに持ってきます。
5月 7日	火	内科健診(5・6年生・ひまわり)	体育着を忘れずに持ってきます。
5月 8日	水	尿検査(1次予備)	1次検査で提出していない人が対象です。
5月 9日	木	内科健診(1年生・ひまわり)	体育着を忘れずに持ってきます。
5月10日	金	視力検査(ひまわり)	めがねを使っている人は忘れずに持ってきます。
5月13日	月	心臓検診(1年生・対象者)	体育着を忘れずに持ってきます。
5月14日	火	眼科健診(全学年)	1年生は立体視検査も行います
5月15日	水	耳鼻科健診(1～5年生・ひまわり)	
5月23日	木	尿検査2次	
5月30日	木	尿検査2次予備	

◆健康診断結果のお知らせをおわたしします◆

健康診断の結果、受診の必要がある児童には、「結果のお知らせ」をわたしています。できるだけ早めに医療機関で診察や相談をすませ、受診結果を提出してください。なお、耳鼻科・眼科・内科健診で結果のお知らせを受け取った場合は、水泳指導開始までに受診をしてください。なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分ける“スクリーニング”と呼ばれるものですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。