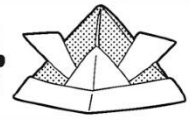


ほけんだより 5月号



きおん たか ひ げんき す
気温の高い日も元気に過ごしましょう

2024年4月30日
町田市立鶴川第二小学校 保健室

4月はみなさんが真剣に健康診断を受けている姿をたくさん見ました。健康診断は自分の体を知る大切なきっかけです。健康診断で何か見つかった場合にはお知らせを渡しています。お知らせの紙をもらったら、その紙を持って病院でみてもらい、6月3日(月)の水泳開始日まで学校に出してください。もし学校で心配なことがあればお話してください。

急に気温が高くなる日が増えてきました。まだ暑さになれていないこの時期は熱中症に注意が必要です。学校に帽子と水筒を持ってきましょう。水分は5分休みの時間ごとにこまめにとってください。睡眠不足だと熱中症になりやすくなるので、夜は早めに、できれば10時までに眠れるとよいです。朝ごはんを毎日欠かさず食べて、これからも元気に過ごしましょう。

5月の保健行事



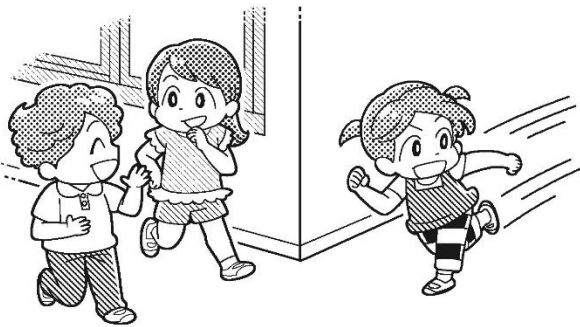
月	火	水	木	金
		1	2	3
		聴力検査 (聴力検査を欠席した児童)		
6	7	内科健診では背骨の形をみます。高学年女子は可能であれば胸だけを覆う下着を着てきてください。	9	10
	視力検査 (4~6年生・なかよし学級の視力検査を欠席した児童)		耳鼻科健診 8:45~ (全学年)	尿検査1次追加回収 9:00まで(未提出者) 視力検査 (1~3年生の欠席児童)
13	14		16	17
	内科健診 13:00~(1-1・4-2・4-3・5-2・前回欠席者)		歯科欠席者健診 10:20~(該当者)	内科健診 13:00~(1-2・2-2・2-3・5-3・前回欠席者)
		22	4月の歯科健診を欠席した人が受けられる健診です。健診を受ける人は歯みがきをしてから登校してください。	24
	内科健診は前回欠席した人も受けられます。保健室に来てください。	眼科健診 9:00~(全学年)		内科健診 13:00~(3年生・前回欠席者)
27	28	29		
尿検査2次回収 9:00まで(該当児童)	内科健診 13:00~ (2-1・4-1・なかよし学級・前回欠席者)	眼科欠席者健診 10:20(該当者)		

けがを**よ** **ぼう**しよう

けがをして保健室に来る人が少しずつ増えてきました。けがの中には、気を付ければ防げたけがもあったかもしれません。校舎の中では走らない、ろう下の右側を通る、周りをよく見てから歩く、校庭のコンクリート部分では遊ばないといったことに気を付けて安全に過ごしましょう。もし転んですり傷ができたときは、まず水道水で傷と傷口の周りをよく洗ってください。汚れを水道水ですっきりと落とすことが、細菌感染を防ぎきれいに治すポイントです。けがをしたときは先生や友達に伝えてから、汚れている場合は水で洗い、保健室へ行きましょう。

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。

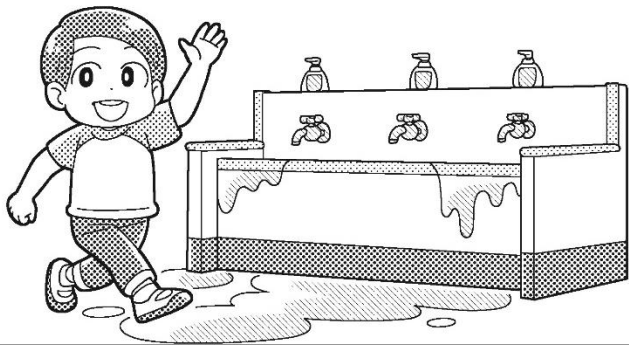
✕ 見通しの悪い場所で走る



✕ 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



すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手ですっきりとおさえ、止血をする。



③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

