

ほけんだより がつごう 5月号

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう よぼう 今月の保健目標:けがを予防しよう

4月、けがをして保健室に来た子は140人いました。けがをして、いたい思いをしたときには、けがをしたその先と、けがをする前のことを考えてみましょう。

大きなけがをしたその先には、救急車で病院に行ったり、入院したりといった、つらくて悲しい未来があります。

では、けがをする前はどうでしょうか?ろうかや階段を走ったり、いすをかたむけてすわったりしていませんか?きまりを守って生活できていましたか?

どうしてけがをしてしまったのか、どうしたらけがをしなかったか考えて、けがを予防しましょう。

※先日配布した学校だよりには、誤って前年度の保健目標が記載されています。訂正版はホームページにてご覧いただけます。



けんこうしんだん けっか み 健康診断の結果を見よう

4月は身長・体重をはかったり、学校に来たお医者さんに目や歯をみてもらったりしましたね。その結果を返します。お友達と比べるのではなく、昔の自分と比べてみてくださいね。遠くのものが見えづらかったり、おしぼがあつたりすると、病院に行つて、もう一度お医者さんにしっかりみてもらう必要があります。健康に、気持ちよく、学校生活を送ることができるよう、おうちの人と一緒に、健康診断の結果を確認しましょう。



ねっちゅうしょうに注意!

さむい雨の日もありますが、夏のようにあつい日もふえてきましたね。「ねっちゅうしょう」とは、暑さで具合が悪くなってしまう病気です。ひどいときには、救急車を呼ばなければならないこともあります。特に、体育の授業や休み時間は要注意!下の4つを守つて、暑い夏も元気に楽しくすごしましょう。

①のどがかわく
まえみずの
前に水を飲む。



②日かげで休み
ながら運動する。



③外に出るときは
ぼうしをかぶる。



④具合が悪くなつたら
すぐに大人に伝える。





新年度が始まって1ヶ月が経ちました。急に暑くなったり寒くなったり、雨が降ったりと、不安定な気候により、子供も大人も体調を崩してしまうことがあります。また、新しい環境での生活に疲れも溜まってきている頃ではないでしょうか。お子様も保護者のみなさまも、忙しいとき、疲れているときこそ、よく食べ、よく寝て、心と体を充電してくださいね。

健康診断の結果をお知らせします

髪型や持ち物等、健康診断にご協力いただきありがとうございます。4月に実施した身体測定（身長・体重・視力・聴力）と、眼科検診、歯科検診の結果をお返しいたします。

身体測定の結果については、全員に『健康の記録』（薄緑色の二つ折りの厚紙）を返却いたします。押印または署名をして学校にご提出ください。

視力検査・眼科検診・歯科検診については、受診の必要がある児童に『検診結果のお知らせ』を、欠席した児童には『欠席者検診のお知らせ』を、お渡ししております。『欠席者検診のお知らせ』を受け取った方は、記載された日時に欠席者検診を受診してください。『検診結果のお知らせ』を受け取った方は、用紙を持って受診し、診断や経過について医師が記入した用紙を学校にご提出ください。



健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

受診の際の費用は自己負担となります。また、学校での健康診断は病気や異常の疑いを選び出すスクリーニングですので、医療機関を受診しても『異常なし』と診断されることもございます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

5月の健康診断予定

日付	内容	対象	注意事項等
5月7日(火)	心臓検診	1年生	持ち物: 体育着
5月14日(火)	尿検査二次①	未提出者	未提出の児童には、前日に容器を配布します。当日の朝に、必ず持たせてください。
5月15日(水)	尿検査二次②	未提出者	
5月16日(木)	内科検診	4~6年	持ち物: 体育着
5月23日(木)	内科検診	1~3年	髪の長い児童は後ろで結ぶ。
5月30日(木)	耳鼻科検診	全学年	自宅で耳垢を取ってくる。