

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128人でした。けがをしたときには、けがをする前の行動をふりかえってみてください。ろうかやつじの階段を走ったり、いすをかたむけてすわったりしていませんか?すぐになおるけがもあれば、一生なおらないけがもあります。けがをしないように、きまりを守って、安全にすごしましょう。



けんこうしんだんの けっかを見よう



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。「おねがいします」「ありがとうございました」と言えた人が多くて、お医者さんもうれしい気持ちになったと思います。病院でくわしく調べてもらった方がよい人には、お手紙をわたしています。元気に学校生活を送り、べんきょうに集中できるように、おうちの人と一緒に、けんこうしんだんのけっかを見よう。

ねっちゅうしょうに注意!

あつい日がふえてきましたね。「ねっちゅうしょう」とは、あつさでぐあいが悪くなってしまう病気で、す。体育のじゅぎょうや休み時間、その前と後は、下の4つをまもって、元気に楽しくすごしましょう。

<p>うんどうする前と あとみずの 後に水を飲む</p> 	<p>ひかげで休み ながら うんどうする</p> 	<p>そとで 外に出るときは ぼうしをかぶる</p> 	<p>ぐあいが悪くなったら すぐに大人につたえる</p> 
--	--	---	--

おなかのかぜが はやっています

おなかのいたくなって、げり(水のようなうんち)をしたり、はいたりしてしまう、おなかのかぜがはやっています。うんちをしたくなったとき、はきそうになったときは、早めにトイレやほけんしつに行きましょう。トイレのあとや、きゅうしょくの前は、せっけんをつかって手をあらいましょう。





嘔吐症状が流行っています



腹痛・嘔吐による欠席・早退が校内全体で増えています。吐物や便から感染するため、学校では吐物の適切な処理に努め、手洗いの励行も呼びかけております。ご家庭内で感染が広がる場合もあるため、子供の吐物の処理をするときはマスクや手袋の着用をおすすめします。食欲も減退するとは思いますが、脱水状態になると危険ですので、水分（経口補水液など塩分・糖分を含むもの）を少しずつ摂らせてください。

健康診断の結果をお知らせします

健康診断にご協力いただきありがとうございます。5/29(木)の耳鼻科検診が、学校で実施する最後の検診となります。結果は順次お返しいたします。身体測定の結果については、『健康の記録』（薄緑色）を全員に返却いたします。押印または署名をして学校にご提出ください。



視力・聴力検査、その他検診については、受診の必要がある児童のみに『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。

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、受診しても『異常なし』と診断されることが少なくありません。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

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

5月の健康診断予定

日付	内容	対象	注意事項等
8日(木)	眼科検診	1~3年 ぴあじえ低学年	持ちもの:めがね(持っている人)
13日(火)	尿検査二次①	未提出者・対象者	未提出者・対象者には、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。
14日(水)	尿検査二次②	未提出者	
15日(木)	内科検診	4~6年・ぴあじえ	持ちもの:体育着
19日(月)	心臓検診	1年生・対象者	
22日(木)	内科検診	1~3年	
29日(木)	耳鼻科検診	全学年	準備:自宅で耳垢を取ってくる。