ほけんだより5月

平成31年(2019年)5月
茨木市立茨木小学校
保健室 NO.4

新学期が始まって1ヵ月がたちました。新しい学年や新しいクラスには慣れましたか？いろいろなことが変わるこの時期は、体も心も疲れやすくなります。お休みの日は、お出かけするのもいいけれど、ゆっくりすごすことも毎日を元気にすごすポイントのひとつです。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしましょう。

＜今月の保健 行 事＞

日にち	すること	する人
10日(金)	にょう再検査	お知らせをもらった人
14日(火)	歯科検診	1年生・5年生2クラス
16日(木)	歯科検診	2・4・6年生
17日(金)	内科検診	5年生
21日(火)	歯科検診	3年生・5年生2クラス
28日(火)	眼科検診	1年生・先生に言われた人

【にょう再検査】

再検査をする人には9日(木)に容器などを配ります。

【歯科検診】

朝ごはんを食べた後、忘れずに歯をみがいてから登校しましょう。

◆4月に視力検査をしました。視力検査のときに「1.0」が見えにくかった人は、もう一度保健室で検査をします。検査をする日は、担任の先生からお知らせします。めがねを持っている人は忘れずに持ってきましょう。

汗をかく季節になりました

おうちのかたへ

【保健室の様子】

新学期が始まり「なんとなくしんどい・・・」と言って来室する子どもが増えています。春は入学・進級など、子どもたちにとって環境が大きく変化する季節です。知らないうちに、疲れやストレスをためているのかもしれません。ご家庭でも学校での出来事を聞いていただき、いつも以上に丁寧な健康観察をお願いします。

◇ 朝の健康観察をお願いします ◇

顔色は
いいですか？

食欲は
ありますか？

下痢や便秘はし
ていませんか？

体はだるくない
ですか？

熱はありません
か？

＊朝から調子が悪いときや、熱が 37.0℃以上あるときは、無理をさせず早めの休養をご検討ください。

【心臓検診未受診者について】

別日程で受けることができるように調整します。対象者には、詳細を個別に通知します。

【視力検査、聴力検査について】

４月中旬より、視力検査、聴力検査を実施しています。１回の検査では、緊張ややりかたに慣れていないため、見えている、聞こえているのに正しく反応できない子どももいます。そのため、１回目の結果をふまえた再検査を保健室で実施します。対象の子どもには担任から個別に声をかけます。

【身体測定・健康診断のあとに・・・】

学校における健康診断は、「確定診断を行うこと」ではなく「学校生活を送るうえで支障がないかどうか」「治療や精密検査などを行う必要があるかどうか」を判断することを目的としています。治療や精密検査が必要と判断された場合には「〇〇〇結果のお知らせ」という用紙を持ち帰ります。受診結果を記入いただく用紙について、**医療機関によっては文書料を請求される場合があります。**受診の前に医療機関へ確認されることをおすすめします。また、学校での健康診断で特に何もなくても、症状が続くときにはかかりつけ医を受診してください。

【汗をかく季節になりました】

５月のはじめ頃は、急に気温が上がると熱中症を起こしてしまうことがあります。これは体が暑さに慣れていないために起こり、日ごろから外遊びや運動などで体を動かして汗をかき、暑さに慣らすことで防ぐことができます。

体を暑さに慣らすためには・・・

◆暑さへの慣らし方◆

- ●外遊びや運動などで体を動かす
- ●最初は無理をせずに、短い時間で軽めの運動にする
- ●日がたつごとに時間をのばしていく
- ●水分補給を欠かさない（スポーツドリンク持参可）

体が暑さに慣れてくると、塩分の少ないさらっとした汗がたくさん出るようになり、熱中症予防につながります。

◆こまめな水分補給を忘れずに！◆

汗が出ることで体内から水分が失われます。こまめに水分をとり、体の中の水分を一定に保ちましょう。

◆服装のポイント◆

服装は、『動きやすく』『風通しがよく』『汗を吸収しやすいもの』がおすすめです。

この他にも、十分に睡眠をとることや朝食を食べることなど、体に疲れをためないことも熱中症予防に大切なことです。ご家庭でも子どもたちへの声かけをお願いします。