



ほけんだより

2025. 5. 1

No.2

大徳小学校保健室

風薫る爽やかな季節になりました。外を歩けばすがすがしい風が吹き、生き生きとした緑が目飛び込んできます。しかし、今の季節は夏のような暑い日があったり、桜が咲く前のような寒い日があったりと日々変化し、気温差が激しい季節でもあります。大徳小学校でも体が温度差についていけなくて、体調を崩しやすくなっている人が目立つようになってきました。「ちょっとおかしいな」「疲れたな」と感じたときは、無理しないで休養をとるようにしましょう。



5月の保健目標
せいけつにすごそう

そろそろはじめましょう 熱中症予防



5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう！

また、運動会の練習が始まり、体のだるさを訴えてくる人も多いです。水筒とあせをふくためのタオルまたはハンカチを持ってくるようにしましょう。また、「十分な睡眠・3食をしっかり食べる」の生活リズムを心がけて、学校生活を元気に送りましょう。



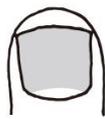
おうちの方へお願い

熱中症の症状が疑われる際には、経口補水液（OS1）で水分補給する場合があります。摂取ができない場合は担任までお知らせください。

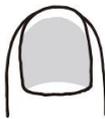
きかた つめの切り方

せいけい 正解はどっち？

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る。



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る。

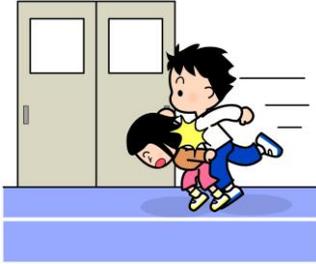


せいけい 正解は②

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなり、バイ菌が入りやすくなったりしてしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、友だちの肌を傷付けたりしてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

おも 思わぬケガをふせよう！

がっこう せいかつ ころ おお じぶん からだ じぶん まも ともだち
学校生活になれてきた頃にケガが多くなります。自分の体を自分で守るために、また友達にけがをさせないために、下の絵のようなことに注意しましょう！



ろうかを走っていると、友達とぶつかってケガをさせてしまったり、転んで頭をぶついたりしてとても危険です。ろうかは走らず、歩きましょう。

ふざけて遊んでいると、悪気なくても、友達にけがをさせてしまうことがあります。危険な遊びはやめましょう。

けんかは、自分や相手の体をきずつけることになります。怒りを暴力でぶつけるのではなく、自分の気持ちを上手に伝えるようにしましょう。

おうちの方へ

健康診断の結果について

健康診断の結果、病気の疑いがある人に結果のお知らせ用紙をお渡ししています（歯科検診は全員に結果をお渡ししています）。早めに受診・相談されるようお願いいたします。お知らせ用紙をもらわなかった人は「異常なし」です。後日、「わたしの健康」でご確認ください。



就学援助申請中の方へお願い

「学校病」・・・う歯（むし歯）、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、寄生虫病、トラコーマ、結膜炎、白癬、疥癬、膿痂疹

上記の「学校病」の治療については7月中旬頃の就学援助認定後に学校から該当のお子様に「医療券」をお渡しして、受診していただくシステムになっています。就学援助認定前に治療を希望される場合は「確約書」（認定されなかった場合には責任を持って医療機関に支払いをすることを約束するものです）に記入、押印することにより、仮認定扱いされ、「医療券」の交付を受けて治療を開始することができます。今後の検診等の結果により認定前に治療を希望される場合は保健室までお知らせください。

※学校からの指示を受けず、治療後に費用を請求することは認められておりませんのでご注意ください。