

ほけんしつ 保健室は こころ 心と けんこうきょうしつ からだの健康教室です。 じぶん 自分や とも 友だちの いのち 命・ からだ 体を たいせつ 大切にすることを まな 学びます。

ほけんもくひょう
5月保健目標

せいけつ
清潔にすごそう



はんかち・ティッシュを^も持ってきていますか？

はんかちは、^{まいにち}毎日 ^{あら}洗ったものを^も持ってきます。
ティッシュもポケットに入れておきましょう！

みんなが^{けんこう}健康に^{すご}すごすために
ひとりひとりが、^き気をつけて、
すごしていきましょう！



せき
咳エチケットを^{まも}守りましょう！

くち はな
★口や鼻をおおう



★そででおおう



せき
咳をすると3m

くしゃみでは、5mも
つばが、とぶそうです。



はなみず
鼻水はじょうずにかめるかな
⇒ かたほうずつおさえてかみます



て
手をきれいにあらいましょう！

たいいく
～トイレのあと・体育のあと・そうじのあと・給食のまえ～
きゅうしょく



流水でよく手をぬらした後、
石けんをつけ、手のひらを
よくこすります。



手の甲をのばすようにこすり
ます。



指先・爪の間を念入りにこすり
ます。



指の間を洗います。

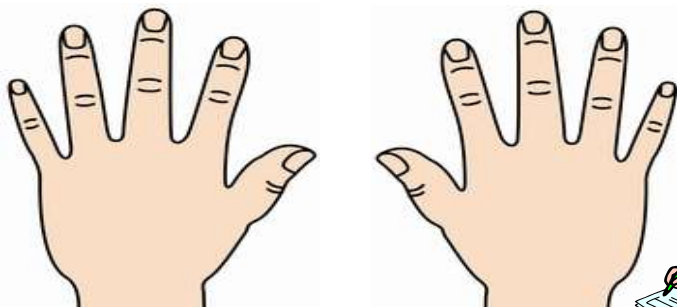


親指と手のひらをねじり洗い
します。



手首も忘れずに洗います。

じぶん て み
自分の手を見てチェックしよう！



つめは^{なが}長くないかな？
よごれていないかな？
て
手は、よごれていないかな？



つめ ^{なが} 爪の長い人が多いようです。

じぶん ^{つめ} 自分で爪は切れますか？



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症予防のポイント



◇外に出るときは、ぼうしをかぶろう！

◇こまめな水分補給

のどがかわいてなくても少しずつ水分をとりましょう

◇無理をしない

めまい たちくらみ 筋肉痛 汗がとまらないなど「いつもとちがうぞ」と感じたら無理をせず、
すずしいところでやすみましょう。

◇スポーツをするときは準備運動をし、30分に1回は休もう



◇体調をととのえよう 睡眠時間を十分にとる。朝食をとるなどの生活にも気をつけよう！

* 給食には、体に必要な塩分・ミネラル

などの栄養がたっぷりふくまれています。

スープや牛乳ものむことで

よい水分補給になります。



= 保護者の皆様へ =

学校は、連休後も新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの流行もなく、元気な子どもたちの声が響いています。今後、運動会の練習疲れや熱中症の心配がありますので、ご家庭でも以下の点についてご配慮願います。

十分な睡眠や食事・朝の健康確認・汗ふきタオル・水筒を持ってくる

* 学校の水道水は検査をしているので飲めますが、体育の授業で水分補給がすぐできるように、水筒の持参をお願いします。

健康診断ついて

★「わたしの健康手帳」をいったんお返しますので、確認してください。〈押印 または サイン〉

p 2 内科検診 〈1年生心臓検診は9月〉・結核検診〈保健調査と内科検診より〉

p 3 脊柱・胸郭・四肢・尿検査〈1次検査未提出者は、まだ未記入〉

p 4 聴力検査〈1～5年〉・眼科検診〈1年生〉

p 5 視力検査 〈再検査し、B以下の児童には、お知らせ用紙発行済み〉

3月に受診したばかりの方や定期的な受診をされている方・弱めにメガネを作っている方などは、その旨をお知らせ用紙に記入して学校にお返ください。

p 8 発育の記録 p 9-身長黒 体重赤の点で折れ線グラフを書いてください。

p15 健康づくりのめあて-「今年度のめあて」を書く 〈話し合っ、おうちの方が書いてもよい〉

保健室での対応について

「だるい・気持ちが悪い」「頭痛・腹痛」で来室の場合、1時間程度保健室で休養し、教室に戻ったり、給食を無理せず食べるなど、『休養』様子をみる等の対応を基本に、体調不良が続く時や熱がある時は、保護者のお迎えをお願いしています。

また、受診が必要なけがをされた場合(緊急時は除く)も、保護者の来院を基本に連絡させていただきます。尚、緊急時に備え、連絡先の変更は担任にお知らせください。