

ほけんだより



宇都宮市立上河内西小学校 2025.5

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はじまり。急に暑い日がでてきて、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。元気に過ごす基本は、生活リズムを整えること。暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

すいぶん ほきゅう
水分補給



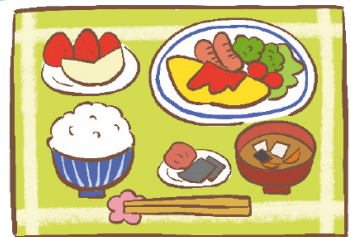
すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みんな
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの しょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

汗をかく日が増えていきます。体をせいけつにするためのお風呂のコツを教えます。

汚れのたまりやすいところは念入りに

石けんのあわで、ていねいに洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間

など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切れず、シャンプーやボディーソープが残ったままだと、肌あれの原因になることもあります。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、ていねいにシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



5月の保健行事

7日(水) 尿検査(全学年)

15日(木) 内科検診(全学年)

28日(水) 眼科検診(全学年)



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

百日咳にご注意ください～保護者の方へ～

宇都宮市内でも百日咳が流行しています。次のような症状がある場合には、早めに医療機関への受診をお願いします。

○百日咳とは？

百日咳菌が原因の感染症で、咳が長引くのが特徴です。潜伏期間は約7～10日で、かぜのような症状から始まり、徐々に咳が強くなっていくのが特徴です。「短い咳が連続的に起き、咳が終わると「ヒュー」と音を立てて大きく息を吸いこみ、痰がでておさまる」といった症状を繰り返します。百日咳を治すには、適切な抗菌薬療法が必要です。

○受診について

咳やかぜの症状がありましたら、早めに医療機関を受診し検査をお願いします。検査結果が出るまで4～5日かかることがあります。百日咳の疑いがあり受診した際には、学校までご連絡をお願いします。

○出席停止について

百日咳に感染した場合は、出席停止になります。出席停止期間は「特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで」です。登校する際は、主治医の「意見書」または「治癒証明書」のご提出をお願いします。