★お子様と一緒にお読みください。

5月 ほけんだより

日差しが明るさを増し，運動会のシーズンとなりました。練習に一生懸命取り組む時期ですが，体が暑さに慣れていないため熱中症への注意が必要です。 また，疲れや爪が伸びていることによるケガも心配です。こまめな水分補給と十分な睡眠をとり，毎日の健康管理へのご協力をお願いいたします。



5月の保健目標　からだや身の回りをせいけつにしよう！

つめの切り方　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

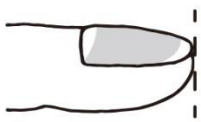


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。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。



つめの角

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、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

始めよう！暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



健康診断 まだまだ続きます

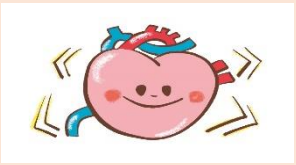
※尿検査の日程が決まりました。
ご確認ください。

＜5月＞

11日（月） 尿検査容器・プリント配付
13日（水） 尿検査（一次・全学年）
14日（木） 耳鼻科検診（全学年）
21日（木） 尿検査（一次・未提出者）
29日（金） 尿検査（二次・該当者）

＜6月＞

2日（火） 心臓検診 （1・4年）
5日（金） 内科検診 （3・5年）
8日（月） 尿検査（二次・未提出者）
9日（火） 内科検診 （2・6年）
11日（木） 眼科検診 （全学年）
12日（金） 内科検診 （1・4年）



心臓検診・内科検診について

★脱衣を伴う検診について，児童のプライバシーや心情に配慮しながら実施します。



・男女別に検査・診察を行います。
・衝立やカーテンで個別のスペースを用意します。
・検査時は，養護教諭または同性の職員が立ち会います。
・内科検診では，正確な検査・診察のため，児童本人または医師が体育着をめくって聴診器を当て，必要に応じて視触診します。また，保健調査票の情報を参考に脊柱等の視診や，必要に応じて背中や腰を触診する場合があります。
・心臓検診では，体育着をめくり，上半身の肌に直接電極をつけて検査をします。

何かご心配な点がございましたら，遠慮なく事前に学校までご相談ください。

健康診断で，疾病やその疑いがあったお子様には，「結果のお知らせ」を配付いたします。早めに専門医で診ていただき，「診断書」や「治療証明書」を学級担任へご提出ください。

なお，すべての健康診断が終了しましたら，全児童に「健康診断の結果」を配付いたします。（6月末頃）

