ほけんだより 5月

しろ西 愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA

令和３年５月　宇都宮市立城山西小学校

新学期がスタートして１か月が過ぎ、ゴールデンウイークも終わりました。疲れと生活習慣の乱れから、体調をくずして保健室にくる子が多くなってくる時期です。
生活リズムを整えて５月も元気に過ごせるようにしましょう！

5月に気をつけたいこと

あつい？さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。

のどがかわいた！の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は５月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

お日さまに注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！

明日、5月 11 日(火)は 歯科検診です。

口の中の病気や異常がないかを学校歯科医の高田先生にみていただきます。

朝食後の歯みがきはしっかりして登校しよう。

歯の汚れ（歯垢）についてもチェックします。昨年度の歯科検診では歯の汚れの指摘を受けた児童がたくさんいました。

おうちの方のチェックをお願いします。

歯医者さんのことばをよーくきいてみよう！

Cはむし歯をあらわします。

C　～むし歯！治療が必要です。

CO　～むし歯になりそうな歯。歯みがきをしっかりと！

Gは歯肉のようすをあらわします。

G　～歯肉が炎症をおこしているので，治療が必要です。

GO～少し炎症を起こしています。ていねいにブラッシングして様子をみましょう。

あさって、5 月 12 日は 眼科検診 です。

伝染性の目の病気や，目の外側の病気，また，まぶた，まつげ，結膜，角膜などの異常がないかどうか，斜視などの眼位異常がないかどうかを、眼科学校医の金子先生にみていただきます。

＜注意すること＞

1　前髪が長い子はピンやゴムなどで前髪をとめてくる。
2　検診前には眼をこすらない。
3　１年生は暗い部屋（スタジオ）での眼位検査のあとに、保健室で金子先生にみていただきます。

※　病院を受診するようにお手紙をもらった人は早めに受診するようにしてください。
病院で診ていただかないと，プールには入れません。

保護者の皆様へ

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。

健康票について

６月下旬頃に、全ての健康診断が終了しましたら、「健康票」にて結果をお知らせします。

結果をよく確認していただき、夏休み前には、押印をして学校に戻してください。

９月と１月にも身体計測の結果をお知らせします。

水筒の持参についてお願い

これからますます暑くなります。出かけるときには水筒を持参する習慣ができるといいですね。
学校に水筒を持参する場合の約束として、次のように指導しております。ご協力よろしくお願いします。

1　水筒の中身は「水・麦茶」のみとする。
2　飲んでもよい時間は、休み時間・なかよしタイム・昼休み・帰りの会終了後とする。
3　飲む際には、椅子に座って飲む。立って飲んだり、歩きながら飲まない。
4　持ってきてよい期間は通年とするが、管理は各自が行う。