

ほけんだより 6月

老上小学校 保健室
ほけんだより No. 5
2023. 6. 1

もうすぐ、^{うんどうかい}運動会です。毎日みなさんが^{まいにち}頑張っている^{がんば}姿を応援しています。本格的な暑^{ほんかくてき}さも^{あつ}目前の季節^{もくぜん}となってきました。熱中症^{ねっちゅうしょう}にならないように、残りわずかな練習^{れんしゅう}を頑張^{がんば}ってください。

今月の保健行事

4月から始まった健康診断も終盤^{しゅうばん}になってきました。

6月1日(木)・・・●^{しんぞう}心臓2次スクリーニング^{たいしょうしや}(対象者)
●^{けんによう}検尿二次^{にじ}(1次未提出者と対象者)

8日(木)・・・^{しかけんしん}歯科検診【山口Dr】^{やまぐち}(3年、4年)

※必ず^{かなら}歯みがき^はをしてきてください。

かんせんたいさく つづ 感染対策を続けましょう

5月に入り、^{がっ はい}コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}の分類^{ぶんるい}が変わり、暑^{あつ}くなってきたことで、^{かんせんたいさく}感染対策も少し緩^{ゆる}くなってきたことがあります。しかし、^{きんりんこう}近隣校^{ほんこう}や、本校でもコロナ感染^{かんせん}やインフルエンザ^{かんせん}感染^{ほうこく}の報告^{がっ}はあります。また、4月から続いて、^{かんせんせい}感染性^{いちよう}の胃腸風邪^{かぜ}でお休み^{やす}している児童^{じどう}も多くいます。これから夏^{なつ}にむけて、起こりやすい^お感染症^{かんせんしょう}もたくさんありますので、ひとりひとりが^{かんせんたいさく}感染対策^{こころ}を心がけていきましょう！

★^{がっこうい}学校医^{せんせい}の先生^{てあら}より、手洗い^{おな}と同じくらい「うがい」も重要^{じゅうよう}！と教えて^{おし}いただいたので、^{がっこう}学校^{てあら}でも手洗い^{てあら}だけでなく、しっかりと^{うがい}うがいを^{うがい}しましょう。

①
くち なか
□の中で
ぶくぶく
うがい



②
くち なか
□の中で
がらがら
うがい



③
もう1度
くち なか
□の中で
がらがら
うがい



プールが楽しみです！

プールに入る前の健康・持ち物チェック

目・耳・鼻などの
病気が治っていますか？



ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

前日の夜は
しっかり眠りましたか？



水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

朝ごはんは
食べてきましたか？



おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。

このような症状はありませんか？

熱がある



げりをしている



目が赤い



鼻水やせきが出る

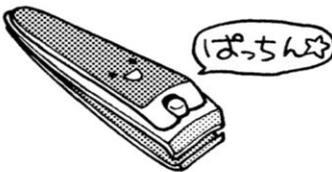


気持ちが悪い



そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

手足の爪は
切っていますか？



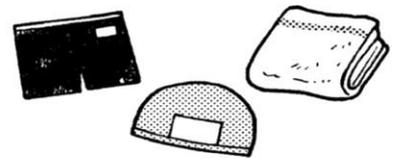
水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

トイレへ行きましたか？



水中は冷えるのでトイレへ行くようになります。入る前に、行っておきましょう。

水着・水泳帽子・
タオルは持ちましたか？



水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。

© 少年写真新聞社 2016

★おうちの方へ★

①プール学習の際に、健康面で配慮が必要がありましたら、担任までお知らせください。

その日の体調がすぐれない場合（微熱・下痢・頭痛・腹痛・吐気、いつもと比べて元気がないなど）は必ずお知らせください。引き続き、ご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

②あたまじらみや感染性胃腸炎などの感染性のあるものにかかる児童がいます。

5月当初に臨時でアタマジラミについてはお知らせをしておりますが、季節を問わず発症しますので、気になる点があれば、5月2日のお便りを参考にしてください。

感染性胃腸炎は排泄物から広がりますので、適切な処理が必要です。