

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^{のこ}を^{れんしゅう}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になってきました。

6月1日(木)・・・●^{しんぞう}心臓^じ2次スクリーニング(対象者)
●^{けんによう}検尿^{にじ}二次(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】(3年、4年)

※必ず^{かなら}歯^はみがき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^{かんせんしょう}感染症^{ぶんるい}の分類^かが変わり、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^{かんせん}でもコロナ感染やインフルエンザ^{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^{つづ}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^おおけて、^{かんせんしょう}起こりやすい感染症^{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^{おな}いと^{じゅうよう}同じ^{おし}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^{てあら}いだけでなく、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？



おなかが空いている状態で、
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

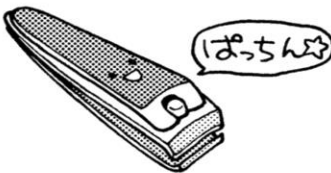


気持ちが悪い



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？



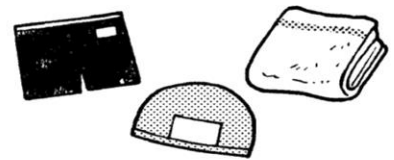
水中で友だちを傷つけてしま
うことがあるので、爪は短く
切っておきましょう。

トイレへ行きましたか？



水中は冷えるのでトイレへ行
きたくなります。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なことがありましたら、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。