

ほけんだより 5月

令和5年5月8日
小平第十三小学校
保健室

新学期がスタートして1ヶ月。新しい環境にもなれてきて、緊張がゆるんでくる頃です。また連休で生活リズムがくずれてしまったり、体も心もつかれが出たりしやすい時期でもあります。実は5月は保健室に来る人が多くなる月です。けがにつながるような行動をしていないか、早起き・早寝・朝ごはんの生活リズムが整っているかを見直してみましょう。

こんな方法で元気をチャージ！



5月の保健目標 けがにきをつけよう

けがをして保健室に来た人の話を聞いていると、「もう少し考えて行動していたら、そんなけががなくて(させなくて)すんだのに」と思うことがよくあります。けがの経験をむだにせず、「自分がそういうことをしたら、どういう結果になるか。どんな危険があるか。」を学んで、再び同じようなことが起こらないようにしましょう。防ぐことのできるけがはへらしていきたいですね。

けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

けがをしたとき、なにに注意すればよかったかを考えてみよう

・自分はどうだったか？

- いそいでいた
- イライラしていた
- ポーンとしていた
- 物をもっていた

・まわりはどうだったか？

- かいだんだった
- ろうかのカドだった
- 人がたくさんいた
- 水でぬれていた

急な暑さに^{きゆう} ^{あつ} ご注意ください

寒暖の差が大きい
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

寒暖差と衣服の調節について

朝と夜は涼しくても、昼間は日差しが強くて、外遊びをしたら汗をかくくらい暑さ…そのようなとき、脱いだり着たりしやすい薄手の羽織もの（前開きのものがよいかも）でこまめに調節し、体調をくずさず過ごせるように、ご配慮いただけますようお願いいたします。

健康診断の結果を お知らせしています



学校医の先生を紹介します

内科	古坂医院	古坂先生
耳鼻科	やまぐち耳鼻咽喉科医院	山口先生
眼科	鷹の台眼科	永田先生
歯科	ひろ歯科医院	西村先生
薬剤師	上原薬局	中村先生

健康診断結果のお知らせについて

4月から健康診断を行い、病気や異常の疑いがある場合には、受診のお勧めをお渡ししています。用紙が届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果を学校に提出してください。特に異常がない場合には、すべての健康診断終了後「健康カード」でまとめてお知らせいたします。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

※すでに受診中であっても、検診の結果のお知らせとして、「受診のお勧め」をお渡ししています。定期的に受診中の方は、次の受診の際に医師に記入していただき、提出してください（視力やアレルギー疾患・歯科など）。プールに入る上で影響のあるもの（眼・耳鼻・皮膚など）については、医師の「水泳可」の診断が必要です。水泳指導開始までに提出をお願いします。



内科検診の服装について

内科検診では、学校医の先生が聴診で心臓や呼吸音を確認します。また、皮膚の病気や栄養状態、胸郭・脊椎・運動器についても問診・視診・触診で確認します。本来なら、上半身裸になって診てもらうことが必要ですが、プライバシーに配慮し、Tシャツ(体育着)を着用したまま検診を行います。下着(タンクトップ・キャミソール・ランニングシャツ)は脱いで、Tシャツ一枚になります。※ブラジャーについては、検診の前にウエストの位置まで下ろしてもらうので、ホックタイプではなく、スポーツブラを着用してきてください。カップ付インナーではなく、ブラが望ましいです。