

ほけんだより 5月

令和5年5月13日
小平第六小学校
保健室

新学期が始まってから、1ヶ月経ちますね。新しいクラスにも慣れてきましたか？5月からは心と体に疲れが出てくる時期です。自分に合った方法でうまくリフレッシュしましょう。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え

私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などがあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておきましょう。



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

水分補給は・・・
外遊びの前、体育の前
のどがかわく前に!!



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

5月のほけん目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

●その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなった、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



●その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要！毎日食べるように心がけたいものです。

●その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなります。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



●その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



おねしょのはなし

日中はトイレに行けるのに、おねしょをしてしまう…。そんな相談がちらほらあります。成長するにつれて自然に治りますが、気になるときはこんな対策を。



寝る直前にトイレをすませる。

水分は日中にたくさんとり、夕方以降は控えめにする。

のどが渇いてしまうので、塩分のとりすぎに気をつける。

夜中に排尿するくせがつくので、トイレに起こすのはNG。

乗り物酔い：予防のポイントとは？



～おうちの方へ～

1 毎日の健康観察と学校における感染症対策へのご理解、ご協力ありがとうございます。5月8日以降の対応について次の点、ご確認をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症による出席停止期間】

有症状の場合は、発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。無症状の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで。（※発症日、症状軽快日及び検体採取日当日は0日目と数えます。）

状 況	これまで	5月8日以降
児童は無症状で、同居家族が新型コロナウイルス感染症に感染した場合	出席停止	登校可
新型コロナウイルス感染症の患者と接触があった（児童・生徒）のうち、感染対策を行わずに飲食を共にした場合	出席停止	登校可
発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合	出席停止	欠席

2 健康診断のお知らせについて

健康診断の結果、治療や相談が必要なお子さんには「受診のおすすめ」をお渡しています。

視力については、両眼裸眼 1.0 未満の場合に配布しました。

視力は、その時の天候や体調（寝不足疲れ目など）によって見え方が違います。

また「見え方」は自分にしか分からないものなので、保護者の方にもお子様の現状をお伝えするために、検査結果のお知らせをお渡ししています。一律に受診をおすすめしているものではありませんが、見えにくさからメガネの必要性を感じる場合などはメガネを作りに行く前に、眼科を受診してみることも大切です。（アレルギーなど他の要因で視力が一時的に低下しているケースもあります。）

「A」：視力 1.0 以上に相当

「B」：視力 0.9～0.7 に相当し、学校生活にはほとんど支障のない見え方

「C」：視力 0.6～0.3 に相当し、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策が必要

「D」：視力 0.2 以下で、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために早急な対策が必要

学校での健康診断はスクリーニング検査です。医療機関を受診して「異常なし」の場合もありますのでご了承ください。受診が終わりましたら、用紙を担任へ提出してください。全ての結果は7月にお知らせします。

また、内科・眼科・耳鼻科健診の未受診や未治療の場合には、6月開始の水泳授業に参加することができません。

3 保健室の対応について

お子さんの健康と安全のためには、ご家庭と学校の連携はとても大切だと感じています。以下の保健室での対応について、今一度ご確認ください。年間どうぞよろしくお願いいたします。

- ① 保健室では家に帰るまでや病院に行くまでの一時的な応急処置を行います。虫刺され薬：ムヒ S、冷感パップ剤：新ラクパス S を用意しています。保護者の方に確認後、使用させていただきます。使用を控えたい場合は事前にお申し出いただくと安心です。
- ② 傷の手当は水道水での洗浄を基本とし、消毒薬は使用していません。深い傷・広範囲の傷などは保護者の方に連絡いたします。湿潤法の対応はできかねますので、ご承知おきください。
- ③ 体調不良による休養は1校時（45分）を目安とし、回復がみられない場合はお迎えをお願いしています。勤務先等の連絡先が変更になった際は速やかにお知らせください。
- ④ 首から上のケガや骨折が疑われる場合は、保護者の方に来校していただき受診のお願いをします。ただし、保護者の方がお仕事などで対応が難しい場合には、かかりつけ医等を確認させていただき、養護教諭がお子さんを連れて医療機関に同行します。
- ⑤ 不測の事態に備え、下着・洋服・体育着等の貸し出しを行っています。お子さんが手紙を持ち帰った際は、下着・靴下→同サイズの新品の物、着替え→洗濯した物を持たせてください。
- ⑥ 学校保健安全法施行規則により、出席停止の基準が定められている特定の疾患に感染した場合は、出席停止の扱いとなり欠席扱いにはなりません。病気が治癒して登校する場合は、登校証明書を医師に記入していただき学校へ提出してください。用紙は担任へお申し出いただくか、本校ホームページの配布文書「登校証明書」をプリントアウトしてください。（別書式で「コロナウイルス用登校届」があります。）

4 災害共済給付制度について

お子さんが学校生活でケガなどを負った際、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。小平市では子ども医療証を使用すると、給付金の申請はできません。詳細については養護教諭にお問い合わせください。