

ほけんだより

荒川区立第六日暮里小学校
校長
養護教諭
保健室 発行 No.3
令和5年4月28日

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつ ととの せいかつ
生活リズムの整った生活をしよう

4月の出席停止の病気

ありませんでした

◇5月の保健行事◇

5月11日(木)	ない か けんしん ぜんがくねん 内科検診(全学年)
5月11日(木)	にょうけん さ に じ たいしょうしゃ 尿検査二次(対象者)
5月12日(金)	ちようりよくけん さ 聴力検査(1・2・3年)
5月15日(月)	ちようりよくけん さ 聴力検査(4・5・6年)
5月15日(月)～	さわやかチャレンジ 週間開始(全学年)
5月19日(金)	さわやかチャレンジ 週間終了
5月18日(木)	じ び か けんしん ぜんがくねん 耳鼻科検診(全学年)



<保護者のかたへ>

健康診断へのご協力ありがとうございます。健康診断終了後、順次「結果のお知らせ」をお渡しします。検診の結果によって、主治医の「水泳可」の指示が出るまで水泳指導への参加を待っていただくこともあります。お知らせをもらった人は専門医を受診し「受診結果通知」を学校へ提出してください。

また、健康診断後にお渡しする「結果のお知らせ」の受診結果通知欄の記入にかかる文書料は、荒川区医師会との申し合わせにより、裏面の医療機関では無料扱いとなっております。裏面に一覧を載せますので、受診の際はご確認くださいようお願いします。

健康観察・欠席連絡の方法が変わります！

先日「スクリレ運用のおしらせ」でお知らせさせていただいた通り、健康観察・欠席連絡をスクリレにて行います。健康観察については**体温・健康状態**のご入力をお願いいたします。その他連絡がある場合には連絡事項にご入力ください。健康観察・欠席連絡ともに**8時まで**に入力をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。



うんどうかい 運動会に向けて！

5月27日は運動会です。本番はもちろん、練習でも100%の力が出せるように生活リズムを整え、毎日元気に登校しましょう。

また、これからは気温が急に高くなる日もあり、暑さへの対応も必要となってきます。家庭でも十分に休養をとり、朝の健康観察と体調管理をお願いします。

熱中症

が増えています



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



ちょうどよいサイズの履きなれたくつを履きましょう！



けがをよぼうするためには、準備運動をしっかりと行うことが大切だよ！



自分もお友達も傷つけないために、つめは短くきっておこう！



練習でからだは疲れ気味。早く寝て、しっかり睡眠をとろう。

お覚えておこう！

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

