

すこやか

おうちの人といっしょに読みましょう。

令和4年4月28日
笠間小学校 保健室



新学期がスタートしてまもなく1か月が経とうとしています。新しい環境の中で疲れが出てくる頃です。気温の変化もありますので体調管理には十分お気を付けください。明日から連休などで学校がお休みになることがありますが、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を十分とっていただき、安全に、充実した連休をお過ごしください。

健康診断が続きます

4月に引き続き、5月も健康診断を実施します。

5/9	月	内科検診	1-1 1-2 1-3	13:15~
5/10	火	心臓病検診(一次)	1・4年	9:00~
5/11	水	内科検診	1-4 2-1 2-2	13:15~
5/12	木	歯科検診	1年	8:45~
5/13	金	歯科検診	6年	8:45~
5/16	月	内科検診	2-3 2-4 5-1	13:15~
5/17	火	内科検診	6-1 6-2 6-3	13:15~
5/18	水	尿検査(二次)	該当者 一次未提出者	8:40まで
5/19	木	歯科検診	4年	8:45~
5/20	金	歯科検診	2年	8:45~
5/23	月	内科検診	5-2 5-3 5-4	13:15~
5/25	水	尿検査二次予備日	該当者	8:40まで
5/31	火	内科検診	6-4 6-5 4-1	13:15~

学校医の先生

学校医 関 由美子 先生



今年度、2, 3, 4年生対象の眼科検診でお世話になります。
(検診の詳細は後日お知らせします。)

熱中症を予防するのに最適な「水分」とは?

水・麦茶・・・◎

熱中症予防としては有効です。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに補給することが大切です。日常生活の中や軽い運動では、水や麦茶による補給で十分です。

スポーツ飲料・・・○※激しい運動時は◎

汗をかくことで、水分だけではなく、塩分も体外へと出てしまいます。体内で塩分が不足すると「熱けいれん」とよばれる痛みを伴ったけいれんを足などに起こすことがあります。多量の汗をかいたときは、スポーツ飲料を飲むことで失われた塩分を補うことができます。スポーツ少年団等で活動する際は気を付けてみてください。

緑茶・・・△

緑茶にはカフェインが多くふくまれており、カフェインには利尿作用があるため、尿が排出され、体内の水分を失ってしまいます。緑茶は水分補給には向いていません。



日本スポーツ振興センター掛金について

今年度も保護者負担額は「460円」となります。加入申し込みについては、1年生のみ同意書をご提出いただきます。2年生以上は在学する間加入するという同意書をいただいていますので契約更新となります。なお、納入については口座引き落としとなります。

けがに注意! なれてきたところが危ない!

5月は、学校に慣れてきて、はりつめていた気持ちがゆるみ、けがが増える時期です。

すりむいてしまったら、まずよく傷口をあらうよ!



鼻血が出たときは上を向かず鼻を強くつまむよ!



ぶつけたときは、まず冷やすよ!



【学校で起こりやすいけが】

- ・廊下を走っていて足をくじいた。
- ・急いで階段を下りた際、踏み外してしまった。
- ・曲がり角で正面衝突。
- ・図工の授業中、ちょう刻刀で手指を切った。
- ・ふざけて遊んでいた子のひじが、他の子の目に当たってしまった。
- ・友だちとの話に夢中になり、壁にぶつかる。
- ・体育の授業で、とび箱をとんでいたら、着地に失敗して、落ちた。

人間には、「自然治癒力」といって、けがをしても自分の力で治そうとする力があります。何でもすぐ薬にたよってしまうと、その力が弱くなってしまいます。軽いきずなら、きれいに水で洗うだけで十分です。薬をつけることより砂や汚れをきれいに洗い流すことが大切です。

休み明けには運動会の練習も始まります。けがを防ぐための方法についても考えてみましょう。