

ほけんだより 5月

5月1日 大原小 保健室



5月のけんこうしんだん

検査	検査の日	うける人	検査を受ける時のやくそく
尿検査	5月12日(金)朝、提出	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 当日朝、家で採尿して担任へ提出する。 容器は10日に配付します。
内科検診 結核健診	5月16日(火) 13:10~ 5月18日(木) 13:45~	1・2・3年 4・5・6年	<ul style="list-style-type: none"> 体や髪及び下着の清潔、手足の爪切り、長い髪は束ねる。 服装は体操服半そで・短パン。
尿2次検査	6月14日(水) 保健室で回収	尿1次陽性	<ul style="list-style-type: none"> 6/13に検査容器等を配付します。

★検診や検査後、「検査結果のお知らせ」をお渡します。

4月から行っている定期健康診断において、視力が裸眼や眼鏡使用で「A」が見えなかったお子様に結果のお知らせを配付しました。(例年1年生に行っていた視覚検診はなくなりました。)聴力は、受診をお勧めする人にものお知らせを配付しました。歯科は全員にお知らせを配付します。治療の必要があるときには早めに受診し、受診結果を学校へお届けください。学校で行う健康診断は「異常の疑いがある」ものを広く見つけるスクリーニング検査です。専門医を受診の結果、「異常なし」となる場合もあります。

頭痛・腹痛での来室がふえてきました!

まずは生活リズムから...

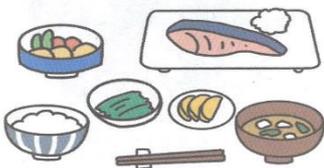
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● 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、病気になるにくくなったりします。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、病気に繋がることがあります。出したくなったら、早めにトイレに行くようにしましょう。



熱中しょうに注意!

熱中症は急に気温が高くなり、体が暑さに慣れていない5月ごろから発生します。外での活動の前と後や休み時間には、こまめに水分をとるようにしましょう。(水筒の中身は水かお茶です。)

また、昇降口のアルコール消毒のところに、熱中症予防のための「暑さ指数」を掲示しています。「今日の暑さはどれくらいかな」「外で活動できるかな」など、自分の命を守る考え方や行動ができるようになるといいですね。

新型コロナに関して、5月8日より季節性インフルエンザと同様の扱いになりますが、新型コロナ感染の終息を意味するものではありません。基本的な感染対策は心がけていきましょう。

- ・場面に応じてマスク着用
- ・手洗い、消毒
- ・3密の回避
- ・室内の換気
- ・栄養と休養