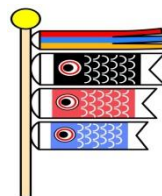


ほけんだより 5月号



H27. 5. 13
金比良小学校 保健室
NO.2

学校の周りも緑の葉が繁り、吹く風もさわやかで気持ちのよい季節になりました。耳をすませば、鳥や虫の鳴き声が聞こえてきますね。

この時期は、疲れが出て体調を崩しやすい頃でもあります。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



＜今後の健康診断＞



日にち	項目	学年	注意点	調べること
22日（金）	尿検査三次	該当者	該当者には、後日お知らせいたします。	腎臓の病気がないか調べます。
27日（水）	聴力検査	1・2年	耳そうじをしておく。	音が聞こえているか調べます。
28日（木）		3・5年		
6月4日（木）	耳鼻科検診	1・3・5年生	耳や鼻のそうじ をしておく。 耳に髪の毛がかからないように結ぶ。	耳や鼻、のどの病気がないか調べます。

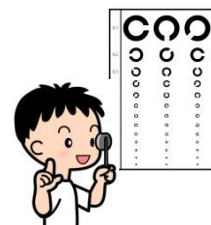
～健康診断が終わったら～

- ☆ 「**歯・口の健康診断結果のお知らせ**」（**ピンクの用紙**）は、異常の有無にかかわらず、**全員に配布**しています。



専門医を受診される場合には、病院で記入してもらい、学校へ提出をお願いします。
すでに提出した方もいらっしゃいます。むし歯は放っておいても治らない病気です。乳歯がむし歯だと永久歯や歯並びにも影響します。むし歯や歯肉炎等がみられた場合には、早めの受診・治療をお願いします。

- ☆ **視力検査**の結果、裸眼視力か矯正視力のどちらかが**B以下**の児童へ、「**視力検査カード**」をお渡しします。「視力検査カード」は**6年間**使用します。様子をみられる場合は、押印をされて学校へ返却をお願いします。



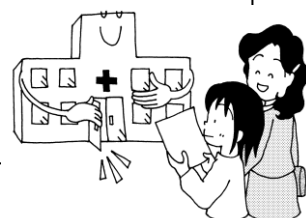
各検査の結果から、病気や異常の疑いのある児童には、保健室から「治療のすすめ」の文書をお渡しします。

学校での健康診断は、あくまでも「**確定診断**」ではなく、「**疑いのある子を見つけるスクリーニング検査**」です。

お便りをもらわれた後は、早めに病院受診されることをおすすめします。

（病院で「異常なし」と診断されることもあります。）

ご家庭での毎日の健康観察・健康管理もよろしくお願いします。



もうすぐ運動会です！！

練習でも、汗がたくさん出ている人もいます。汗ふきタオルや水筒も忘れずに持ってきてましょう。

けがに気をつけて、楽しい運動会にしましょう！

もし、けがをしてしまったら・・・

すり傷

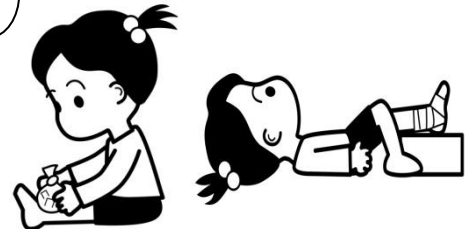
きず
きず切傷

- ① よごれや砂を洗い流す。
- ② 清潔なタオルなどでおさえる。
- ③ 救急ばんそうこうなどで傷口を守る。



つき指
ねんざ

- ① 氷で冷やす。
- ② 動かさない。
- ③ 痛みやはれが続いたら病院へ。



しんねんと
新年度がスタートして1か月・・・。緊張もほぐれ、疲れがたまる時期です。生活リズムを

ととの
整えるように心がけましょう。

生活チェックしてみよう！

てきど
適度にからだを動かしていますか？

すいみん じかん じゅうぶん
睡眠時間を十分とっていますか？

3度の食事は
きちんと食べていますか？

こころ
心とからだの疲れ、上手にとっていますか？



こうねつ ふくつう
高熱や腹痛などでお休みする児童も出ています。
たいちょう
体調をしっかりと整えて、元気いっぱい過ごしましょう。