5がつ ほけんだより

2017年5月2日発行
閖上小学校　保健室

さわやかな季節です！

新年度がスタートして１か月が経ちました。ゴールデンウイークに入りましたが,休み中はどうしても生活リズムが乱れがちです。**学校がある時と同じように起きて、食べて、寝るように心がけましょう。**
ゴールデンウイーク明けにみなさんの元気な笑顔が見られることを楽しみにしています。

5月の保健行事

項目	日程	対象学年	目的および留意事項
耳鼻科検診	５月９日（火） 12：50～	全学年	耳鼻科医の綿貫先生に耳（内耳・外耳）に異常がないか診ていただきます。★結果は所見があった人のみ配付します。
内科・運動器検診	17日（水） 13：10～	全学年	◆結核問診票を**５月１日（月）**に全員に配付しました。**１２日（金）まで**に学校までお届けください。 ◆昨年度から内科検診（背柱・胸郭・皮膚・栄養状態）に，新たに「運動器検査（四肢の状態）」の項目が加わりました。近年過剰な運動や運動不足による子どもたちの運動器（関節，筋肉，骨など）に関する課題が増加していることを背景に定期健康診断の必須項目になりました。 ★結果は所見のあった人のみ配付します。
眼科検診	１８日（木） 13：30～	全学年	眼科校医の涌澤先生に,眼や瞼（まぶた）に異常がないかを診ていただきます。 ★結果は所見のあった人のみ配付します。
歯科検診	23日（火） ８：45～	全学年	学校歯科医の安齋先生にむし歯や歯肉の状態を診ていただきます。歯みがきをしっかりして口の中を清潔（せいけつ）にしておきましょう。★結果は全員に配付します。

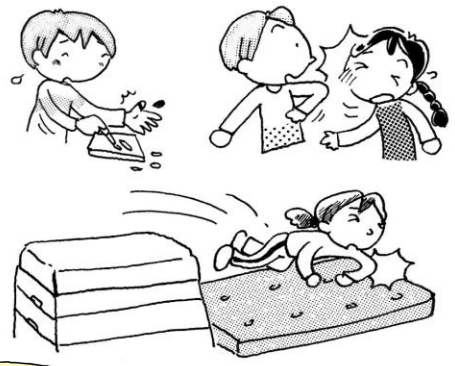
★身長・体重は,保健室に先生がいるときはいつでもはかれますよ♪

保護者の方へ

提出物等へのご協力ありがとうございます。

保護者のみなさまにはお忙しい中，また，年度始めの提出書類がたくさんある中，保健調査票，各事前問診票等のご記入にご協力いただきまして，ありがとうございます。学校でのお子さまの健康管理に役立てていきたいと思います。また検診結果等について，ご不明な点等がありましたらいつでもお気軽に保健室までご連絡ください。よろしくお願いします。

ケガに注意。ケガしたときは保健室へ



５月は学校に慣れてきて、張りつめていた気持ちがゆるみ、ケガが増える時期です。学校ではこんな場所で、こんなケガが起きています。

◉教室…図工の授業中、彫刻刀で手を切ってしまった。

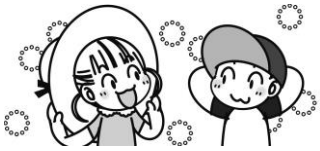
◉ろう下…ふざけて遊んでいた子のひじが、ほかの子の目の近くにあたってしまった。

◉体育館…体育の授業中、とび箱をとんでいたら、着地に失敗して、ひじから落ちてしまった。

保護者の方へ

学校では，お子様がけがをして早めに医療機関の受診が必要と判断した場合には,保護者の方に連絡をして受診していただきます。特に，頭部や眼部など，首から上のけがについてはお子様の体を第一に考え，軽微に見えても受診をお願いする場合があります。よろしくお願いします。

熱中症に気をつけよう



「熱中症」といえば，夏のイメージですが，先日もテレビで熱中症による救急搬送というニュースがあったように，暑さに体が慣れていない５月～６月の**「急に暑くなる日」**にも，熱中症に注意が必要です。

熱中症が起こりやすいのは**「気温が高い時」「湿度が高い時」「風が弱い時」**だと言われています。

これらの環境に注意して,以下のような工夫をすることが予防につながります。

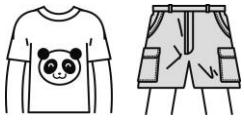
① まめな水分補給（暑い日の活動は３０分に１回程度の休憩,スポーツドリンク等で塩分も一緒にとる。）

②吸湿性，通気性のよい服装（着脱しやすい服装・暑い日の運動は半そで・半ズボンがよい。）

③屋外では必ず帽子をかぶって直射日光を避ける。

④屋内でも風通しをよくして無理をせず冷房を使う。

⑤規則正しい生活をする。（特に朝食抜きや睡眠不足は体温調節をする自律神経を乱れさせるので熱中症になりやすくなります。）



◆暑さに身体が慣れるのには,３～４週間かかると言われています。暑い夏に向けて,身体を徐々に暑さに慣らしながら元気に過ごしましょう。

「熱中症環境保健マニュアル 2014（環境省）」より一部抜粋