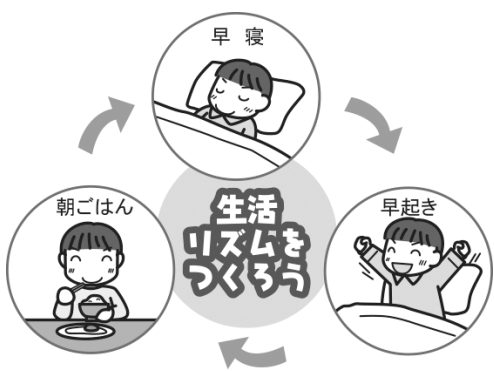


# ほけんだより 5月

さいたま市立大宮別所小学校  
令和元年5月8日  
保健室

5月は真夏のように暑い日もあれば、半袖では寒さを感じる涼しい日もあり体調を崩しやすい季節です。体が汗を出すことに慣れていない時期であるため、うまく体温バランスが保てず熱中症のような症状で来室している児童もいます。今月は運動会に向けて外での活動が多くなります。のどが渴いたと感じた時には、体の水分はかなり失われています。のどが渴く前の水分補給を心掛けましょう。

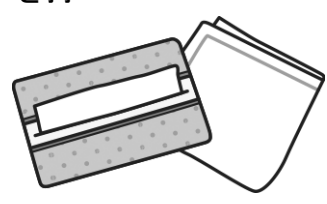


## 暑さに負けない健康な体になろう

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日気持ちよく過ごすためにも大切なことです。病気を予防することにもつながります。

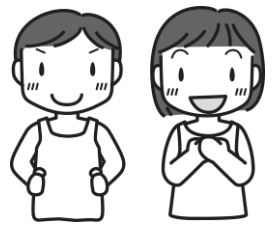
### ★ハンカチとティッシュを持つ

すぐに使えるように、身につけておきましょう。



### ★きれいな下着を着る

毎日新しいものと取りかえましょう。



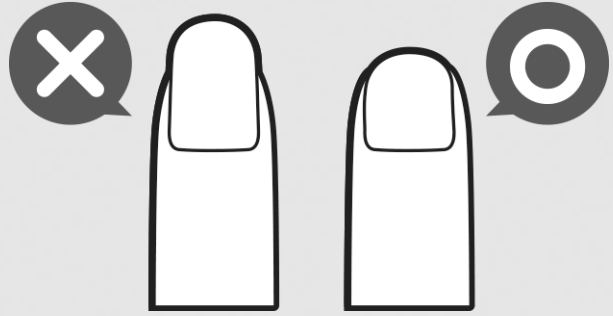
### ★お風呂に入る

汗やほこりでごれた体を、お風呂できれいにしましょう。



### 爪は伸びていませんか？

爪の間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。爪が欠けたり、友だちを傷つけたりするなど、けがの原因にもなります。



### 知ってる？ 爪クイズ

- ① 一日に何ミリ伸びる？
- ② 夏と冬、どちらが伸びやすい？
- ③ 足の爪と手の爪は、どちらが伸びやすい？

(答え)①0.1ミリ ②冬 ③ 手の爪

### 一耳そうじをしましょう

先日行われた耳鼻科検診で耳垢のたまっている子が多く見られました。そのままにしておくと聞こえにも影響するので、定期的に耳そうじをしましょう。

## ～5月の健康診断の予定と治療のお知らせについて～

8日(水)	尿検査(一次) <small>にょうけんさ いちじ</small>
9日(木)	尿検査(予備) <small>にょうけんさ よび</small>
15日(水)	色覚検査(4年希望者) <small>しきかくけんさ きぼうしゃ</small>
16日(木)	色覚検査(1年希望者) <small>しきかくけんさ きぼうしゃ</small>
20日(月)	眼科検診 <small>がんかけんしん</small>
29日(水)	内科検診(なのはな・3～5年) <small>ないかけんしん</small>
30日(木)	歯科健診(なのはな・1～3年) <small>しかけんしん</small>
31日(金)	内科検診(2年・6年半分) <small>ないかけんしん</small>



### 《保護者の方へ》

5月も引き続き健康診断が行われますのでご協力をお願いします。健診日に欠席をした場合には、今年度は未受診となりますのでご承知おきください。

健康診断の結果、専門医に受診の必要があると診断されたお子様には各科ごとに治療のお知らせを随時配付いたします。学校で行われる健康診断はスクリーニング検査です。健康診断で受診が必要と判断された場合でも、医療機関において『異常なし』と診断されることがあります。どうぞご理解をお願いいたします。

また、お知らせが届いた際にはなるべく早く医療機関を受診し、治療を始めていただきますようお願いいたします。特に、耳鼻科や眼科の疾病など水泳に関わる項目については、治療が済んでいない場合、学習に参加できないこともありますのでご注意ください。なお、『異常なし』の場合にはお知らせはしていません。後日、健康カードに健康診断の記録をして返却しますのでご確認ください。

## ～運動会の練習がはじまります～

### くつのサイズはありますか？

ゆるかったりきつかったり、足にあわないくつは足の変形やけがのもとになります。

### 水筒の準備はできていますか？

からだ暑さに慣れていないため熱中症が心配な季節です。

こまめに水分補給ができるようにしておきましょう。

### つめはきっていますか？

伸びすぎたつめは運動や作業をするときにじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、友達にけがをさせてしまったりすることもあります。きちんと切っておきましょう。

### 毎日「早ね・早起き・朝ごはん」を！

しっかり眠って次の日に疲れを残さないようにしましょう。朝ごはんをしっかり食べてエネルギーをチャージしておきましょう！！

