

ほけんだより 5月号

令和6年4月26日
大宮別所小学校
保健室

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わって新しい出会いにワクワクしたり、緊張したりしたことがあったと思います。

5月は疲れがでたり、けがが増えたりする時期です。また、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上着を着たり脱いだりして、体温調節をしましょう。



～保護者の方へ～

【内服薬・外用薬の持参について】

内服薬は保健室には置いていません。また、薬の預かりも、原則受け付けていません。

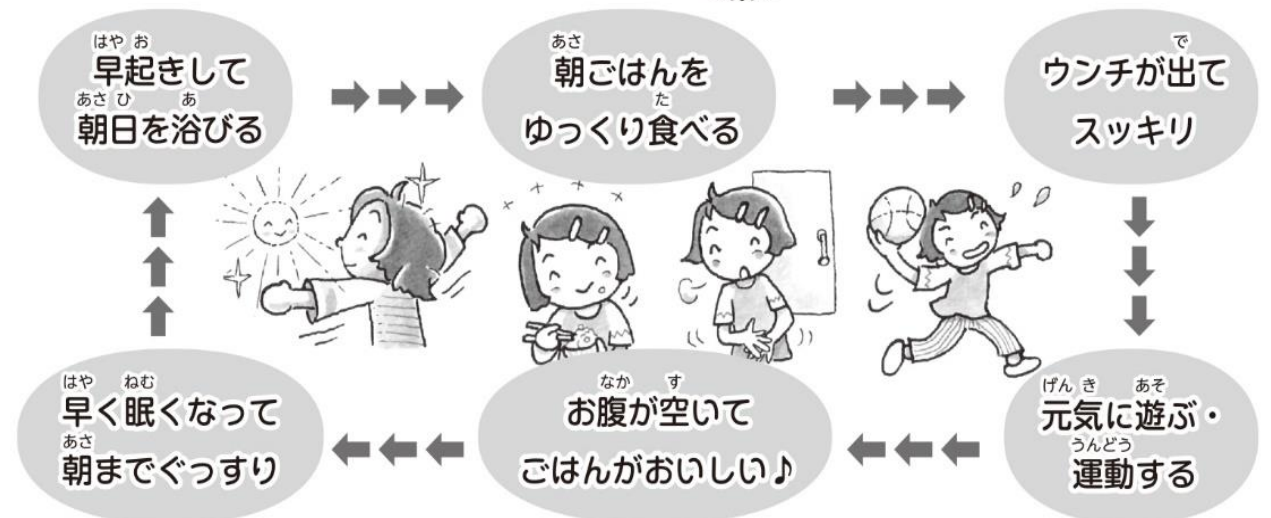
薬が必要で学校に持参する場合は、保護者の方の責任でランドセル等に入れてください。児童が管理・使用できるよう、御家庭で御指導お願いします。また、持参する旨を担任へ連絡帳でお知らせください。

*教職員が児童に「薬を飲ませる」、「目薬を差す」などの行為は、『医療行為』にあたるため、できません。声かけ・見守りのみの対応になります。児童が自分でできるように練習した上で、持たせてください。御協力、お願いします。

5月の予定

- 2日(木) 視力・聴力再検査 なのはな
- 7日(火) 聴力再検査 3・4・5年生
- 8日(水) 聴力再検査 1・2・6年生
- 9日(木) 視力再検査 4年生
- 13日(月) 視力再検査 6年生
耳鼻科・眼科アンケート提出 全学年
- 14日(火) 視力再検査 5年生
- 15日(水) 心臓検診9:00 1・4年生
- 16日(木) 視力再検査 3年生
- 17日(金) 視力再検査 2年生
- 20日(月) 視力再検査 1年生

まずは早起き! いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

キレイ博士といっしょにチェック!

からだ、キレイはできていないかな?

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
 細菌や食べカスがいっぱい。むし歯
 などの原因になるから、必ず歯みがき
 をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
 の原因になる細菌がいっぱい。外か
 ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
 石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
 遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
 下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
 を傷つけたり、目に細菌が入ってしま
 うよ。目の上の長さに切るか、ヘアピン
 などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自
 分や友だちがケガをする危険があるよ。
 つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
 るように。深づめにならないように白い
 部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
 なハンカチを。くしゃみや鼻をかむ時に備えて、
 ティッシュも持ち歩こう。



ハンカチでふく

教室のドア、運動場の
 土や遊具、トイレのレバ
 ー...いろいろなものを触
 るみなさんの手にはバイ
 菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、
 石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ
 た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ
 いたりして、あとは自然乾燥...なんてことを
 していませんか?



手洗い

手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せ
 っかく手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけに
 なってしまいます。
 服でふくのも×。服についている細菌が手に移
 るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
 清潔な乾いたハンカチで
 しっかりふきましょう

