

# ほけんだより 5月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年5月9日発行

## 今月の保健目標

○自分の体を正しく知ろう

○身のまわりを清潔にしよう

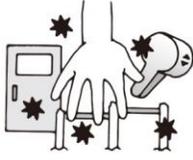
治療勧告が届いたら、早めに医療機関を受診しましょう。



各種健康診断が終わりましたら、  
随時、検査結果を配布いたします。  
検査・治療の必要な場合は、受診後、  
結果を学校の方へ提出してください。

## ハンカチでふくまてが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...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？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ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



## 健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあつた人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

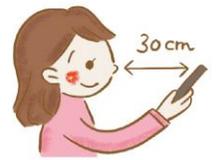
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がつた人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



## 暑熱順化

は今のうち！

### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



## 5月の保健行事予定 健康診断 続きます

- 5月 1日(水)内科検診①(1-1・5-1・5-2・5-3・5-4・5-5)
- 5月 2日(木)耳鼻科検診(全学年)
- 5月 8日(水)内科検診②(1-2・1-3・1-4・1-5・2-1・2-2)
- 5月 10日(金)視力検査(全学年)
- 5月 13日(月)心電図検査(1年)
- 5月 16日(木)歯科検診①(1-1・1-2・5-1・5-2・5-3)
- 5月 21日(火)心電図もれ検査(※5月13日欠席者)
- 5月 22日(水)内科検診③(2-2・2-3・2-4・2-5・3-1・3-2・3-3)
- 5月 23日(木)歯科検診②(1-3・1-4・1-5・5-4・5-5・3-1)
- 5月 23日(木)～24日(金)尿2次検査・1次未提出者(尿・ぎょう虫)
- 5月 28日(火)聴力検査(1・2・3・5年)
- 5月 29日(水)内科検診④(6年)

最終です！

5月 21日(火)

ぎょう虫もれ検査容器配布

5月 22日(水)

尿検査容器配布

【保護者の方へ】今年度は水泳学習のスタートが例年より遅れています。

耳鼻科検診結果で治療勧告となった児童は、早めに受診して水泳学習に参加するようにしましょう！入水で悪化してしまう疾患もあるので、早めに医師に診てもらい、楽しい水泳学習ができるようにしましょう♪



