

おぼんたより5月

山下小学校 保健室
令和3年5月11日
第4号
菅野 しおり

長い連休が終わり、日中は汗をかくくらい暑くなる日が増えてきました。朝晩はまだ肌寒く感じる人が多いので、気温差で体は疲れやすい状態です。早く寝て、朝ごはんをしっかり食べるなど体調管理を十分に行って、運動会練習や鼓笛隊の練習に取り組みましょう。学校で体調が悪くなったときには、無理をしないで教えてくださいね。

【5月の保健目標】

じぶんのからだをしよう

今月も健康診断が続きます！

おうちの人と読みましょう！



耳鼻科検診

5月18日(火) 13:30~

2・4・6年生



① どうしてやるの？

耳、鼻、のどの病気がないかを調べるために実施します。

② 耳鼻科検診前の準備

① 前日は、耳(入口付近)や鼻のそうじをして、きれいにしておきましょう。

② 髪の毛が長い人は、耳がかくれないように、髪の毛を結んだり、耳にかけたりしましょう。

③ 耳鼻科検診の受け方～ 下のような道具を使います！

① 耳を調べます



耳鏡(じきょう)



こんなことをみている

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

② 鼻を調べます



鼻鏡(びきょう)



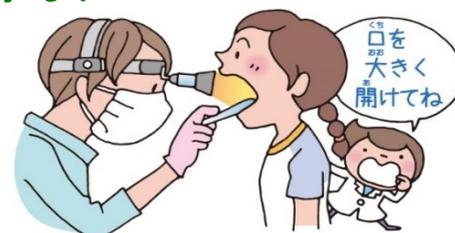
こんなことをみている

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③ 口を開けて、のどを調べます



舌圧子(ぜつあつし)



こんなことをみている

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか

せいかつ

生活チェック！げんきのもとをつくろう！

○あさごはんをしっかりと食べましょう！

とく やさい びょうき た ちから つく
特に野菜は病気とたたかう力を作ります！

○9時までは寝ましょう！

よる ね ね ね あさ げんき
夜にぐっすり寝ると、朝から元気！



○テレビ・ゲームは時間を決めよう！

MCデーでコントロール！



外で活動するときは、帽子をかぶり、水分をしっかりとって熱中症も予防しよう！

※暑さに慣れていない今は熱中症に要警戒です！※

保護者の皆様へ

5月は体と心の疲れがたまりやすい時期になります。運動会練習、鼓笛隊の練習など外で活動することも多く、暑い日も増えてきたため、学校での活動中はしっかり様子を観察していきたいと思えます。御家庭でも、お子さんの体調を注意していただき、体調が悪いときは学校を休ませるなど御協力をよろしくお願いいたします。また、引き続き毎朝の「けんこうチェックカード」の記入もお願いいたします。

★健康診断後のお知らせについて

引き続き、健康診断で受診が必要とされたお子様には、「結果のお知らせと受診のおすすめ」の用紙を保健連絡ファイルに入れてお渡しします。お忙しいところとは思いますが、なるべく早めに受診していただき、結果をお知らせいただくようお願いいたします。視力低下や歯科などについて、定期的を受診している場合はその旨を記入して御提出ください。なお、保健連絡ファイルは、中身を確認した後、速やかに御返却ください。

＜歯科検診の結果について＞

「矯正中」と報告していただいた御家庭にも、「歯並び・かみ合わせの軽度異常」ということでお知らせしておりますので御了承ください。また、低学年のお子さんで歯並びを気にされている方について歯科校医の先生に相談したところ、「乳歯がある程度生え変わるまでは様子を見ていただいて大丈夫ですが、気になるようであれば矯正歯科で相談してください。」というお話がありました。ある程度永久歯に生え変わっていて、歯並びが気になる（前歯の隙間等）場合は矯正歯科で一度相談してみてくださいとのことです。

★衣服の調節・ハンカチや汗拭きタオルの持参について

この時期、気温が高い日と少し肌寒い日があるので、調節のしやすい上着等の使用をお勧めしています。また、汗で体を冷やすことのないようにさせたいと思えますので、ハンカチや汗拭きタオル等を必ず持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。

★水筒持参について

上記に加えて、熱中症対策も兼ねて水分補給を促していきますので、うがいや水分補給のための水筒を持参するようにお願いいたします。中身については水かお茶（甘くないもの）、スポーツドリンク（薄めたものが望ましい）でお願いいたします。ペットボトルは禁止になっておりますので、御理解と御協力をお願いいたします。

《お知らせ》★今月のカウンセラー来校日：5月12日（水）、5月26日（水）

カウンセリングは、お子さんでも、保護者の方でも構いません。また、電話での予約も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。【担当：養護教諭 菅野しおり】