

ほけんだより

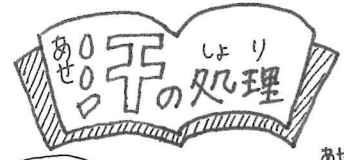
なんばー
No. 2
発行：R6年4月30日(火)
北上小学校 ほけんしつ

5月の保健目標

体衣服を清潔にしよう！



5月5日は二十四節気の中で「立夏」といい、夏の始まりとされています。体を動かすと汗ばむ季節となりました。そこで、汗の処理が大変です。体をきれいに保ち、身も心も気持ちよく過ごしましょう。



毎日お風呂やシャワーで汗を流そう。



① 体温が上がると、体は体温を下げるために汗を分泌します。

② 汗は、皮膚の表面で蒸発します。
③ 汗は、蒸発するときに、皮膚の熱を奪い取ります。そのため、体温が下がるのです！

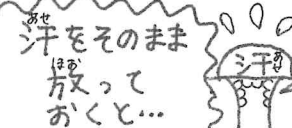


★かいた汗は、しっかりと乾かす程度にタオルやハンカチで拭き取ろう。

★下着は毎日取り替えてよう。



汗をそのまま放っておくと...



汗の塩分やホコリで汗腺が詰まる!!

あせもの原因に... 菌が増えるニオイの原因に...

あつという間に5月になりましたね！5月はいよいよ運動会！練習に頑張るころです。よね。ですが、そんなときこそ熱中症には注意です。練習の前後には必ず水分補給を!!

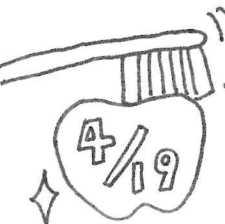
5月の保健・給食関係



- 2 (木) スクールカウンセラー来校日
- 8 (水) 尿検査 容器配布日
- 9 (木) 尿検査 回収日
- 10 (金) 尿検査 予備日
- 13 (月) スッキリロッカーデー
- 16 (木) 給食費引落日 (ゆうちょ)
- 18 (土) 運動会
- 20 (月) 振替休業日
- 22 (水) 耳鼻科検診 (2・4・6年生) 2校時 @結のいえ
- 23 (木) スクールカウンセラー来校日
- 27 (月) スッキリロッカーデー
- 30 (木) スクールカウンセラー来校日



5月の健康診断



歯科検診

月日	検査項目	お知らせ
9日 (木)	尿検査 ★全学年★	- 朝一番のおしっこを検査容器に入れて持ってきます。 - 前日はビタミンの多く入ったジュースは飲まないように！ - 学校に来たら担任の先生に提出します。
22日 (水)	耳鼻科検診 ★2年生★ ★4年生★ ★6年生★	○場所：結のいえ ○時間：9時50分頃～ 2年生→4年生→6年生の順で行います。 - 右耳→左耳→鼻→のどの順でお医者さんに診ていただきます。 ① 右耳 ② 左耳 ③ 鼻 ④ のど - おうちの人に耳かきをしてもらって来てください。 - 鼻水が出る人は鼻をかねで鼻の中をきれいにしておくこと。 - 髪が長い人は、耳が隠れないようにしてください。 毎年、所見で1割以上のが耳垢全塞です!!



歯科校医である河瀬 聡一郎先生に北上っ子の歯の写真を拝見していただきました。「歯がきれいな子供が多いですね!」とほめていただきました! むし歯が1本もなかった北上っ子は、なんと45名! すばらしいです。45名全員に、ダイヤモンド賞を授与しました。冷たい歯があった北上っ子にも、病院に行ったら「パール賞」や「クリスタル賞」が待っています! 早めに治療を受けましょう。

色覚検査

希望者に検査を実施します

色が見え方について、実は皆が同じというわけではありません。生まれつき、色が見え方に特異性がある人の割合は、男子の約5%、女子の約0.2%とされています。検査を希望するご家庭には、申込書をお渡ししますので、担任か、直接、養護教諭へご相談ください。

※日程が変更になった場合には、その都度お知らせします。