

すくすくだよい 5月

2016年5月10日 千代田小学校保健室

緑のさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークはどう過ごしましたか？
 今年は3連休が2回あり、お出かけを楽しんだり、お家でゆっくり過ごしたりができた
 のではないかと思います。

新学期が始まって、早くも1ヶ月がたちました。4月のきんちょうがゆるみ、つかれ
 が出たり、けがが増えやすい時期です。しっかり休養をとって、つかれをためないよう
 にしましょう。

今後、6年生は修学旅行、他の学年も校外学習・社会科見学が予定されています。
 元気に参加できるように体調管理をしっかりしていきましょう。

5月の保健目標

- 自分の体のようすをしよう
- 身の回りを清潔にしよう



上手に気分転換をしてストレスのない生活を



新しい生活が始まって1か月がたちました。
 緊張が少しずつほぐれ、疲れを感じ始める人が
 多くなるのがこの時期です。
 疲れやストレスを感じたら、好きなことをし
 て気持ちを落ち着かせ、ストレス状態をなるべく
 長引かせないようにしましょう。



春から夏にかけて流行する感染症

伝染性紅斑（かぜに似た症状の後にほおが赤く
 なったり、編み目状の赤みが生じたりする）や、
 手足口病（口内・のど・手足に痛みを伴う水ぶく
 れのようなぼつぼつが現れる。38℃程度の熱が
 出ることもある）などの感染症は、春から夏にか
 けて流行します。予防のうがい・手洗いをしっか
 りして、感染しないように気をつけましょう。



し か けん しん
 歯 科 検 診
 によ
 尿検査【一次】

5月の保健行事

11日【水】 全学年

提出日 11日【水】 全学年

暑くなったら日は熱中症に気をつけよう

5月でも晴れた日には夏を思わせる陽気になることがあります。まだこの時期は、体が暑さに
 慣れていないため、熱中症にかかりやすいときでもあり注意が必要です。また、朝の気温と
 昼間の気温の変化が大きく、かぜをひくなど体調を崩しやすいので、注意しましょう。

い ふ く ちようせつ
 衣服の調節

温度を調節しやすい服装に
 しましょう。
 カーティガンやパーカーな
 ど、はおれるものが便利で
 す。



すいぶんほきゆう
 水分補給

少しずつ、こまめに水分補給
 をしましょう。
 体育や休み時間など汗をか
 いたあとには、しっかり水分
 をとりましょう。



しがいせん
 紫外線

紫外線の量は5月頃から多
 くなるそうです。
 外へ出るときはぼうしをわ
 すれないようにしましょう。



おうちの方へ

健康診断へのご協力ありがとうございます。5月は11日に歯科検診と尿検査が行われ
 ます。尿検査は月経中のお子さんを除き、全員が忘れずに提出できますようご協力をお願い
 します。

6月には21日に整形外科校医の藤原先生の運動器検診の問診票チェックがあり、それ
 で今年度の健康診断は終了となります。

健康診断の結果、受診が必要と言われた場合は、「治療カード」をお渡ししています。す
 でに受診していただいたご家庭もありますが、治療カードがお手元に届きましたら、お子
 さんのためにも早めの受診をお願いします。

※学校での健康診断はスクリーニング（ふるいわけ）で、疑わしいものにチェックをす
 るので、受診した結果、「異常なし」ということもあります。ご了承ください。

連休中は天気も良く、夏のように暑い日もありましたが、朝夕と日中との気温差が大き
 く体調を崩しやすいです。また、学校の校舎の中は意外と寒いことがあります。気温に合
 わせて、上着で調節できるような服装をお願いします。また、うがい・手洗いの励行や休養
 をしっかりと、体調を崩さないようにお子さまの健康管理についてもよろしくお願
 いします。