

ほけんだより 5月

太田小学校
保健室
R7.4.30 No.2

5月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも。下着を着たり、羽織るものを1枚持っておいたりするなど、服で上手に体温調節をしましょう。



また、新しい学年になって1ヶ月、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれない。そんなときは、ゆっくり休むことも大切です。



5月、6月の健康診断は以下の日程で実施します。検査によって対象の学年が違うものもあります。ほけんだよりや学年通信、事前に配付される通知を確認のうえご準備をお願いいたします。

日にち	学年	内容	連絡
5月1日(木)	1・2・3年生 かえで・くすのき・すずかけ・あおぞら	内科検診	上下夏の体操着を着用 ※服をまくって検査します
5月12日(月)	1年生・編入生	心臓検診	上下夏の体操着を着用 ※服をまくって検査します ※欠席の場合別日受診となります
5月13日(火)	3-2・5年生 前回欠席者	耳鼻科検診	軽く耳掃除をしておく 女子で髪の長い児童は髪を結んでくる
5月20日(火)	4・5・6年生 前回欠席者	内科検診	上下夏の体操着を着用 ※服をまくって検査します ※女子は体操着の長袖持参
5月28日(水)	全学年	眼科検診	めがねを持っている・使っている人は忘れずに持ってくる 前髪が長い人はピンで留める
6月3日(火)	再検査対象者・忘れてしまった人	尿検査③(再検査)	朝一番尿を提出する(別途通知を確認してください)

～保護者のみなさまへ～

健康診断が終了したのから、学校医・学校歯科医の指導のもと、健康診断結果を配付しています。明日5/1に、**歯科**の健康診断結果を配付します。「受診してください」に〇が付いていた児童は、**早めの受診をお願いいたします**。また、4月中に実施しました視力検査については、眼科検診結果と一緒に対象者へ配付します。定期検診等で早めに視力の結果が必要な場合は、保健室までお声かけください。

昨年度5月号より、ほけんだよりの紙配付を廃止し、「スクリレ」にお便り配信させていただいています。スマートフォン等から閲覧、確認をお願いいたします。

なお、重要なお知らせや文書につきましては、紙による配付を行ってまいります。ご承知おきください。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策ははじまっています

あつ

暑さになれておこう！

これから少しずつ気温が高くなり、暑い夏がやってきます。

暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなってしまいます。

そのため、今のうちから「汗をかき力をつける」ことが大切です。

また、汗をかくと体内の水分が減って脱水症状を起こす可能性がありますので汗を拭くタオルや水筒（水かお茶）を毎日持たせていただくようお願いいたします。



5月～衛生検査がはじまります

毎日清潔にすごそう！



5月から毎月2回（初回は5/13）衛生検査を実施します。検査項目は、「ハンカチを持っているか」と「爪は伸びていないか」と「歯ブラシチェック」の3つです。「ハンカチは持っているけれど、使うときにポケットに入っていない」様子が見受けられます。いつでもどこでも身につけていられるとよいですね。歯ブラシは、毛の開き方にもよりますが衛生上約1ヶ月で交換することが望ましいといわれています。ご家庭でも、登校前に確認をしていただけたらと思います。ご協力よろしくようお願いいたします。

突然の胃腸炎にご注意ください！

先月中旬頃、本校で「嘔吐や腹痛、発熱」による欠席者が急激に増加しました。その後の欠席状況をみると、回復傾向にありますが胃腸炎は感染力が強く、嘔吐や下痢が突然起こる疾患のため、今後も注意が必要です。感染源は便や嘔吐物のウイルスがほとんどです（ノロウイルスの場合は貝類などの食品を介した感染もあります）。多くは2～7日で治りますが、脱水やけいれん、肝機能異常、脳症を合併し命に関わることもあるため、「たかが嘔吐」と思わず早めに受診してください。症状が回復した後も数週にわたって便からウイルスが排出されることもあります。主な予防法は「手洗い・うがい」です。食事の前後はもちろん、トイレの後や外出後も「手洗い・うがい」を励行しましょう。家庭内でも感染が広がる可能性がありますので、大人も感染対策を行って予防していきましょう。



お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。

脱水症状に注意 子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

おしりを清潔に おしりがぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性がります。早めに医療機関を受診してください。

