

すこやか 5月号



新学期がスタートし、1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークが明け、お子さんの様子はどのようなでしょうか？5月は、緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で心や身体の不調が出やすい時期です。今週には運動会も控えています。早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムと体調を整えましょう。

5月の健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
12 脱ぎ着しやすい 服装がおすすめ	13 内科健診(1年・杉)	14 血液検査 (5年希望者) 朝食をしっかり食べてくる	15 耳鼻科健診 (1・2年・杉) 耳・口・鼻を清潔に	16 眼科健診 (4・5・6年・杉) 前髪の長さ確認！
19 眼科健診 (1・2・3年)	20 内科健診(4年)	21	22 ※心電図検査個票 本日配付です！ 提出締切 5/16	23 心電図検査 (1・4年)
26	27 内科健診(2・6年)	28 内科健診(3年)	29 耳鼻科健診 (4・6年)	30

※血液検査・心電図検査は欠席した場合、後日おうちのかたと受診してもらうことになっています。ご了承ください。

保健室での対応について

保健室は、単に子どもたちが手当てを受けるだけでなく、けがや病気の手当てを通して、心と身体について学ぶ健康教育の場です。自分の心身の健康について、自分で考え、判断する力を育てたいと考えています。心や身体の健康相談も行っておりますので、お子様のことで気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

～けがについて～

保健室では基本的に、学校にいるときに起きたけがの手当てを行います。外用薬(ムヒやワセリン、湿布を除く)は、アレルギーを考慮し基本的に使用しません。

前日のけがやご家庭・スポ少等でのけがはおうちで診ていただくようにお願いします。

病院への搬送が必要である、けがの程度が重い、首の上のけが等相談が必要な場合は、おうちのかたと連絡させていただきます。

～体調不良について～

検温、おなかを温める、ベッドに横になる等の一時的な休養ができます。内服薬はアレルギーを考慮し使用しません。

休養の目安は、2時間です。休養しても回復が認められない場合や37.5℃以上の熱がある場合は、早退とさせていただきます。また、感染症流行時の発熱や体調不良の場合は、休養せず、すぐにお迎えに来ていただくことがあります。

※保健室では医療行為は行えませんが、点眼のサポートや学校外でけがをした際のガーゼ交換・包帯の巻き直し等は、必要な薬・物を持たせていただけると、お手伝いできる場合があります。また、手が荒れやすかったり、皮むけが気になるお子さんは、絆創膏をランドセルに常備していただくと助かります。よろしくお願いいたします。

児童のみなさんへ *おうちのかたといっしょに読みましょう。



うんどうかい げんき

運動会を元気にむかえよう！



10日は尾崎小学校最後の運動会。みなさんの様子を見てみると、どの学年もいつも以上に練習に気合いが入っているのが分かります。自分の力を100%発揮するために、運動会当日までの生活で心がけてほしいことがあります。



しょうり

3つの「とる」で勝利をつかみとる！



1 3食食べて栄養をたっぷりとる



朝・昼・夜の3食をしっかり食べ、栄養を摂りましょう。特に、朝ごはんは午前中の活動がんばるための大切なエネルギー源です。時間がなかったり、食欲がなくても、少しでもいいのでおなかに入れてくるようにしましょう。また、運動会当日はたくさんのエネルギーを使います。必ず食べましょう。



2 ぐっすり眠って疲れをとる



夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。運動会練習でいつもよりも疲れがたまっているかもしれません。疲れがたまっていると、思いがけないけがや事故につながる可能性もあります。あたたかいお風呂に入り、早めに寝て身体を十分に休めましょう。



3 運動の前後に水分をとる



のどが乾いていなくても、運動前には必ず水分をとるようにしましょう。運動をして汗をかいたあとは身体の水分が減っている状態です。外に出た水分をしっかり補給しましょう。水筒は毎日持ってきていますか？熱中症を予防するためにもこまめに飲む習慣をつけましょう。

プラスワン

なが だいじょうぶ

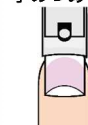


つめの長さは大丈夫？

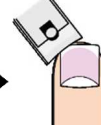
つめが長いと自分の皮膚を傷つけるだけでなく、友だちにけがをさせてしまう可能性があります。つめを切るならお風呂上がりがベスト。1週間に1回のペースで切る習慣をつけましょう。

つめを切るときは

手のつめ



①白い部分を少し残して切ります。



②角は白い部分を少し残して切ります。



③反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。

おいせ

フッ化物洗口が始まります



今年度のフッ化物洗口は、6月6日(金)から始まります。4月に提出していただいた同意書をもとに、希望者のみの実施となります。なお、年度途中でも希望または保留(希望しない)への変更ができますので、変更が必要な場合は学校にお知らせください。