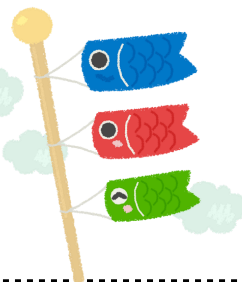


ほけんだより 5月

令和8年5月
緑台小学校
保健室

こころもからだもリフレッシュしよう！

新年度が始まって1ヶ月、新しいクラスや先生には、慣れてきましたか？
5月も検診がいくつか入っています。この時期は新しいことや変わることがたくさんありますね。疲れがたくさん溜まっていますか？睡眠を多く取ったり好きなことをしたりして、休むときはしっかり休むようにしましょう。



健康診断が続いています！5月の予定

内容	日程	対象児童	時間
尿検査2次	5月13日(水)	再検査・未提出者	8:50までに提出
眼科検診	5月18日(月)	1・4・抽出者	10:00~11:00
尿検査3次	5月27日(水)	再検査・未提出者	8:50までに提出

眼科検診

眼科校医：緒方 智恵子先生（眼科緒方医院）

5月18日(月) 1年・4年・抽出者 10:00~

何を調べるの？

目の病気や目に傷がついていないかななどを調べます。

検診の注意事項

- ☆コンタクトレンズを使っている人は、外さずに検査を受けてください。
- ☆メガネをかけている人は、会場に着いたら外して手に持っていてください。
- ☆髪の毛が目にかからないよう、前髪が長い人はきちんととめましょう。

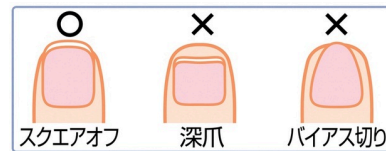
検診結果について

治療や詳しい検査が必要な生徒にのみ、後日、結果を通知します。

受診が必要な人は早めに眼科医院へ行くことをお勧めします。

つめ、のびていませんか？

保健室にくるみなさんの指を見ると、爪の長い人をよく見かけます。
つめはなぜ短く切らなければいけないのでしょうか？



つめの間には…

つめの間には、よく絵の具や砂が入りますよね。しっかり洗わないとなかなか取れません。ポケットのようになっているつめの間には、汚れだけではなく、ウイルスたちも潜んでいます。つめを短く切ることで、入るすき間を減らしましょう。

けがの原因に…

長いつめでひっかいてしまい、傷ができたことはありませんか？自分を傷つけるだけでなく、ふと当たってしまった友だちをクズつけてしまうこともあります。するどいつめで自分や友だちを傷つけないように、短く切っておくようにしましょう。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

◎こまめに水分を！

「のどがかわいたな」と思った時には、体の水分は足りなくなっています。のどがかわく前から、こまめに水分をとりましょう。



◎水筒持参について

本校では、保護者の判断で、ご家庭で用意した水筒を持参しても良いことになっています。次の注意点をお子さんと一緒に確認してください。

- 1 中身は水、お茶、スポーツドリンクです。
- 2 水とうをなくしたり壊したりした場合、学校で責任を負うことはできません。扱い方についての注意をお願いします。
- 3 落とし物や忘れ物が多いので、必ず名前を記入してください。
- 4 登下校中など、歩きながら飲みません。

◎塩分と一緒に、朝ごはんを食べよう！

汗をかくと水分だけでなく、体に必要な塩分も出ていってしまうので、水分だけでなく塩分も補ってあげることが大切だといわれています。そして、朝ごはんを食べない(1食抜く)と、ペットボトル1本分の水分が不足するそうです。朝ごはんに、味噌汁や漬け物、梅干しなど塩分のあるものを食べておくといいですね。

◎体調をしっかりチェック！

寝不足、食欲がない、かぜ気味、下痢をしている…など体調が悪い人は、特に熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

じぶんでできる：親指のつめをぎゅっと指で押し、ぱっと離してみましよう。白くなったつめが脱水チェック。ピンクに戻るのに3秒以上かかったら、体の水分がたりていないサインかも…。

◎スポーツドリンクの砂糖に注意！

熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲む人がいますが、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。なんと、500ml ペットボトル1本に小学生が1日にとっていい砂糖の量よりも多く入っています！砂糖の取りすぎは、むし歯やいろいろな病気になるリスクがあるので注意が必要です。

保健室よりお願いです



①汗ふきタオルがあると良いでしょう

汗をかいたらタオルでしっかりふきましよう。そのままにしておくと、かぜを引いてしまったり、体がかゆくなることもあります。

②水とうを忘れずに持ってきましよう！

熱中症予防のためにも、水とうは毎日必ず持ってくるようにしましょう。運動前や運動後は必ず水分を取り、体調を崩さないように注意ましよう。もしも、水とうに入っている水やお茶がなくなってしまった場合は、水道のムズを入れて、練習に参加するようにましよう。

③体調が悪くなったときは近くの人に声をかけましよう

練習中に体調が悪くなったときは、近くにいる先生や友だちに知らせてください。大きな事故に繋がる前に、近くの人に必ず伝えてくださいね。