

# ほけんだより 5月

平成27年5月1日  
山田小学校 保健室



緑がさわやかな季節になってきました。天気の良い日は汗ばむほどですが、雨や急な気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。これから運動会に向けて体調をしっかりと整え、元気に過ごしましょう！

## 水筒の持参について

学校では、暑さ対策、水分補給、うがいなどのために、水筒を持ってくる良いことになっています。持ってくる時はつぎの4つのことを守りましょう。

- ◎ 中身は「お茶」か「水」（スポーツドリンクは禁止）
- ◎ 休み時間に 教室のいすにすわって飲む
- ◎ ほかにの人に飲ませない
- ◎ 毎日持ち帰る



### 保護者の方へ

- ★ 4月の感染症情報
  - ・嘔吐、下痢 22名（学級閉鎖 年組）
  - ・溶連菌 2名      ・水ぼうそう 1名
  - ・おたふく 1名

### ★ アタマジラミについて

アタマジラミが出ています（高学年1名、低学年3名）。御家庭でも、お子様の頭髪のチェックをお願いいたします。裏面に対処方法を載せておりますので、参考にしてください。

### ★ 健康診断の結果について

各種検診の結果は、病気や異常が見られた場合に「結果のお知らせ」用紙をお渡ししています（異常なしの場合は何もお渡ししません）。用紙をもらって受診されましたら、結果を学校まで提出してください。既に通院して主治医の指示を受けている場合は、その旨をお知らせいただけると助かります。

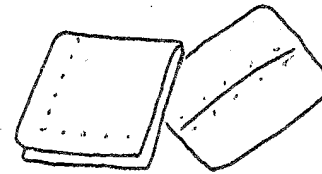
すべての健康診断結果は、6月末以降に「わたしの健康」にてお知らせします。

## 5月のほけんもくひょう

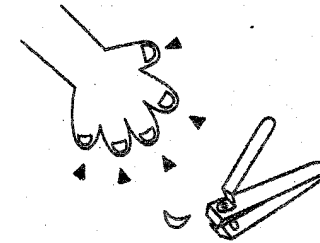
### 身の回りを清潔にしよう

いつも、自分で身の回りを清潔にしていますか？ 清潔にすることは、病気をやけがを防ぐためにもとても大切です。あなたの清潔度をチェックして、夏に向けて健康な過ごしかたを考えてみましょう。

できている ○      ときどきできている △      できていない ×



清潔なハンカチを  
持ち歩いている



ツメは短く切っ  
てある



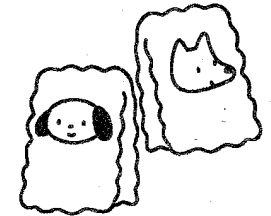
下着（肌着）を  
着ている



手洗い、うがい  
をしている



毎日歯みがきを  
している



汗はタオルで  
ふいている

ハンカチは、洗った手や汗をふいたり、けがした傷をおさえたり、災害の時にも役立つものです。いつも身につけて、すぐ使えるようにしましょう。

ツメは、伸びているとよこれがたまったり、まわりの人にけがをさせてしまうことにもなりかねません。運動会練習も安全に、全力を出し切れるように、手足のツメはこまめに切っておきましょう。