

ほけんだより 5月

平成28年5月2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、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、水筒を持ってきて良いことになっています。持ってくるときは、つぎの4つのことを守りましょう。

- ◎ 中身は「お茶類」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

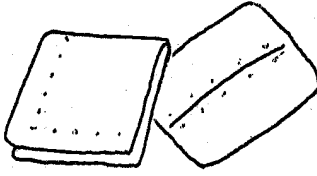
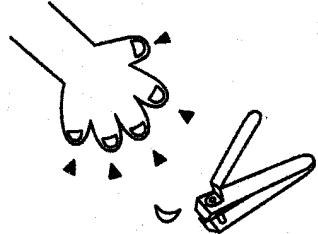
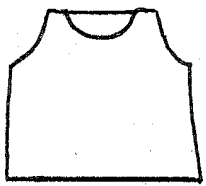

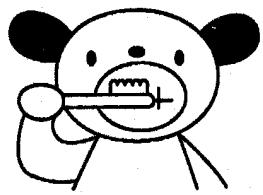
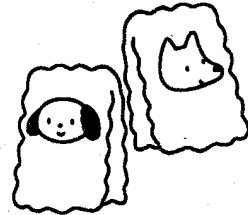
- ★ 4月の感染症情報
 - ・インフルエンザB型 18名
 - ・おたふくかぜ 2名
 - ・溶連菌 3名
- ・4月中旬から下旬にかけて、市内の小学校2校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。感染者数は減少傾向となっておりますが、引き続き手洗いうがいなどの予防対策をお願いします。感染性胃腸炎の流行もみられますので御注意ください。
- ★ 健康診断の結果について
 - ・各種検診の結果は、病気や異常が見られた場合に「結果のお知らせ」用紙をお渡ししています(異常なしの場合はお渡ししていません)。用紙をもらったら早めの受診をおすすめします。特に、プールに関わる病気の場合は6月初旬までに受診をお願いします。
 - ・病院で「結果のお知らせ」を記入してもらったら学校まで提出してください。既に通院している場合等は改めて受診する必要はありませんが、その旨をお知らせいただけますと助かります。
 - ・すべての健康診断結果は7月に「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方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 ×

		
<input type="checkbox"/> 清潔なハンカチを持ち歩いている	<input type="checkbox"/> ツメは短く切つてある	<input type="checkbox"/> 下着(肌着)を着ている
		
<input type="checkbox"/> 手洗い、うがいをしている	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがきをしている	<input type="checkbox"/> 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、伸びているとよごれがたまったり、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。