

# ほけんだより 5月

平成29年4月28日  
八王子市立山田小学校  
保健室



緑がさわやかな季節になりました。天気の良い日は汗をかくほどですが、急に気温が変化して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

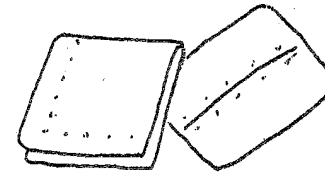
- ★ 4月の感染症情報
  - ・インフルエンザA型 2名 B型 1名
  - ・感染性胃腸炎 4名 溶連菌 2名
- ・4月中旬から下旬にかけて、市内の小学校2校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。感染者数は減少傾向となっていますが、引き続き手洗いうがいなどの予防対策をお願いします。感染性胃腸炎も増加していますので御注意ください。
- ★ 健康診断の結果について
  - ・各種検診の結果は、病気や異常が見られた場合に「結果のお知らせ」用紙をお渡ししています（異常なしの場合はお渡ししていません）。用紙をもらったなら早めの受診をおすすめします。特に、プールに関わる病気の場合は6月初旬ま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ると助かります。
  - ・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。

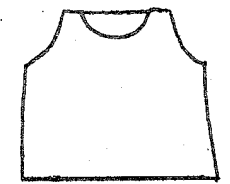
できている ○      ときどきできている △      できていない ×



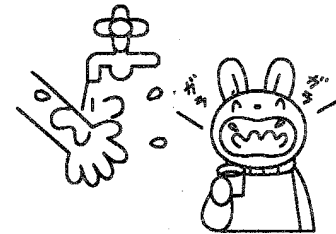
清潔なハンカチを  
持ち歩いている



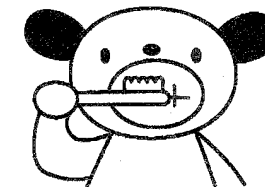
ツメは短く切っ  
てある



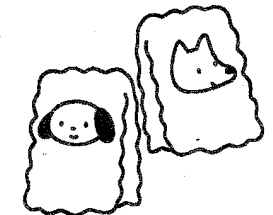
下着（肌着）を  
着ている



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、洗った手をふいたり、けがした傷をおさえたり、火災でけむりを吸わないように口をおさえたりするのも役立ちます。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もあります。運動会で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。