

ほけんだより

2024年5月13日

五福小学校 保健室

No 3

運動会の練習がはじまりましたね。みなさんの元気な声が聞こえてきて、運動会がとても楽しみです。朝はさむく、昼はあついので、服を着たりぬいだり、汗をふいたりしましょう。



からだがあつさになれていないので、熱中症をおこしやすいといわれています。わたしたちのからだの半分以上は、水でできています。だから、からだに水が少なくなると、命にかかわることもあります。

ねている間にコップ1ぱいの水が、からだからうしなわれます。朝、おきたらコップ1ぱいの水をのみましょう。そして、あさごはんをかならず食べましょう。水と塩がいちどにとれるみそしるは、おすすめです。また、すいみんぶそくの時も熱中症になりやすいので、早めにねるようにしましょう。



外で遊んだり、運動をする時にマスクをしていると、熱中症になりやすいので、はずしましょう。

～5月の健康診断予定～

月	火	水	木	金
		1 心電図(1,4年)	2	3
6	7 検尿二次	8	9	10
13	14 	15 内科検診(あおぞら 4,5,6年) 13:30～ 下校時刻がおそくなります	16 内科検診(1,2,3年) 13:30～ 下校時刻がおそくなります	17
20	21	22 25日(土)が運動会準備のためかわりのお休み	23	24
27 26日(日)が運動会のためかわりのお休み	28	29	30	31 歯科検診(1,2,6年) 9:00～ 

髪が長い人は髪をむすびましょう。

あさごはんのあとは、はみがきをして、歯をきれいにしておきましょう！

5月15日(水)は4,5,6年生あおぞら、16日(木)は1,2,3年の内科検診です

校医の先生は、内科の榎直晃先生です。みなさんが、病気になっていないか、元気に

学校で生活を送れるかをみていただきます。病院の診察などでお忙しいところをみなさ

んのために来ていただきます。感謝の気持ちをこめて、「よろしくお願ひします。」みてもら
ったら「ありがとうございます。」とごあいさつをしましょう。

場所は保健室

1 うける順番と時間 (時間は、すこし変わるかもしれません。)

5月15日(水)

*名簿順の男女別にならんで受けます。

13:35~

14:05~

14:25~

14:45~

13:20 あおぞら→4の1(男子から)→5の1(女子から)→5の2(男子から)→6の1(女子

15:05~

から)→6の2(男子から)

5月16日(木)

*名簿順の男女別にならんで受けます。

13:30~

13:48~

13:20欠席などで前日、受けられなかった人→1の1(男子から)→1の2(女子から)→

14:06~

14:26~

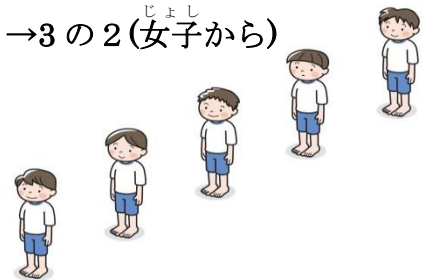
14:46~

15:05~

2の1(男子から)→2の2(女子から)→3の1(男子から)→3の2(女子から)

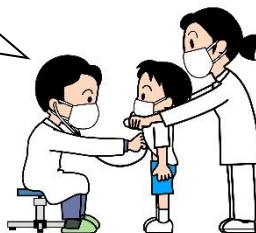
*5人ずつ保健室にはいって、すわってまちます。

ほかの人はろうかですわちます。



3 内科検診ではお医者さんは、どんなことをするのでしょう？

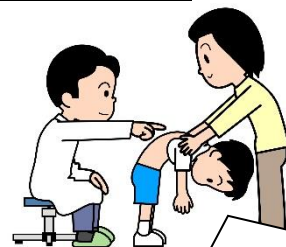
しんぞう おと
心臓の音をききます。



いき
息をするときの肺の音
をききます。



そくわん症をくわしく調べるので、この
ようにして、せなかの高さが右左同じか
をみます。



せぼね
背骨がまがる病気(脊柱そくわん症)を早く見つけるためです。

びょうき
この病気は、背骨がどんどん曲がって心臓や肺のはたらきを悪くします。



4 内科検診では、どんなことに気をつければよいでしょう？



たいいく ふく き 体育の服は着ておいてください。たいいくふく うえ 体育服をすぐに上にあげられるように
たいいくふく だ 体育服はズボンから出しておきましょう。

(1) しんぞう はい おと ちい おと いしや おと き 心臓や肺の音はとても小さな音です。お医者さんがその音をちゃんと聞けるように、しずかに待っておきましょう。

(2) ないかけんしん いしや と き ひと み 内科検診では、お医者さんにみてもらっている時にほかの人に見えないよう「ついたて」をします。これは、「プライバシー」を守るためです。

なか けっか み たが き ついたての中をのぞいたり、結果を見たりしないようお互いに気をつけましょう。

(3) ないかけんしん のこ にん つぎ れんらく ねが 内科検診では残りが5人になったら、次のクラスに連絡をお願いします。



ほけんしつ 保健室からのおねがい

けがでほけんしつにくるときは、けがしたところを水できれいにあらって、てもせっけんであらってきくと、てあてがはやくすみます。ハンカチとティッシュはいつもポケットに入れておきましょう。

ほごしや ~保護者のみなさまへ~

ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症について



せんじつ ぜんこくてき ようれんきんかんせんしょう ひと れいねん くら おお 先日、テレビのニュースで、全国的に溶連菌感染症にかかる人が、例年に比べて多い
ほうどう ちりょう ふじゅうぶん ばあい ねつ きゅうせい しきゅうたいじんえん と報道されていました。治療が不十分な場合は、リウマチ熱や急性糸球体腎炎になること
しょうじょう はつねつ いた と き い し があります。症状は発熱、のどの痛みですので、かぜがなかなかおらない時は医師
そうだん しゅつせきていしあつか がっこう れんらく ねが に相談されることをおすすめします。出席停止扱いになりますので、学校に連絡をお願い
てきせつ こうきんやく ちりょう じかんいなし ほか かんせんりよく うしな います。なお、適切な抗菌薬で治療すると、24時間以内に他への感染力は失われる
とうこう さだ きかん こうきんやく ないふく つづ ひつよう ので、登校ができます。ただし、定められた期間は抗菌薬の内服を続けることが必要です。