

# ほけんだより 5月号



春日部市立正善小学校 令和元年度

新学期が始まり1カ月がたちますね。運動会が近づき、練習も始まりました。連休中に乱れた生活リズムを、学校生活に合わせた生活に戻していきましょう。

5月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、朝晩と昼間の気温差が激しい日もあり、体調管理が難しい季節でもあります。毎日の手洗い・うがいはもちろんですが、気温が低い日は下着を一枚増やすなど、衣服での体調管理もしっかりして、自分の体を守ってほしいと思います。

## 保護者の方へ

### 各健康診断結果のお知らせについて

○**歯科健診（全学年）** 学校での健診は、歯科医院での健診に比べて短時間であり、照明や設備も十分ではありません。そのため、あくまでも疑いとして結果のお知らせを出しています。**むし歯の疑いのある場合は、確認のためにもなるべく早く歯科医院を受診してください。**

○**聴力検査（1・2・3・5年）** 音が聞き取りにくく、受診の必要がある児童に通知を出しています。痛みはなくても耳に病気があり、一時的に聞こえが悪い場合もあります。水泳学習もありますので、医師の指示に従ってください。

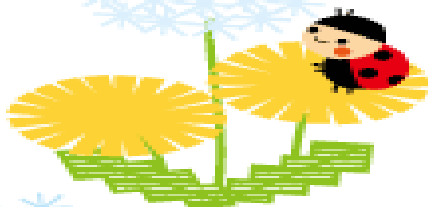
○**視力検査（全学年）** ABCDの判定で、視力が0.9以下（B・C・D）の児童へ結果の通知を出しています。眼科医の指示にしたがってください。めがねを使用している場合も眼科にて定期的な検診をお願いします。

## 視力は意欲につながります。

～「見えない」では勉強もお話もよくわからない～

視力検査でC（0.6～0.3）やD（0.2以下）の視力の方が数名いました。教室の後ろの座席から黒板を見るには、B（0.9～0.7）以下の視力だと難しいです。**視力がB以下の場合は、受診して医師の指示にしたがってください。**

教室の座席は配慮をいたしますが、よく見えないまま大切な1年間を過ごしてしまうのでは、とても勿体ないと思います。学習の能率・集中力を高めるためにも、是非お願いします。



☆尿検査☆  
当日の朝、持ってくるのを忘れず  
をお願いします。

## 水筒の衛生に 気をつけましょう！

これからは細菌が繁殖しやすい季節です。水筒の使用後は、毎日、すすぐだけでなく洗剤でしっかり洗い、ぬめりを取りましょう。特に飲み口やゴムパッキンは、ブラシなどで洗って水分が残らないようにしっかり乾燥させてから使いましょう。

## 熱中症に注意

熱中症は、熱い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、5月や梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため要注意といわれています。運動会当日も、暑いかもしれません。大きめの水筒を用意し、何回でも水分をとってください。また、大きめのタオルなどを用意し、見学の時は、頭と首、肩をおおって日差しをさけるようにしましょう。

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** ・めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い、ボーとする
- 中** ・頭痛、吐き気、体がだるい（けん怠感）、虚脱感、意識がなんとなくおかしい
- 重** ・意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がない、まっすぐ歩けない

## 熱中症かもしれないと思った時には

- ・涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
- ・意識があり、水分がとれるときには、水分をとりましょう。たくさん汗をかいたら、塩分も摂取しましょう。
- ・症状が改善しても、すぐに動かず、安静にして十分休息をとりましょう。

## 5月の保健行事



7日（火）	内科検診（1年生・ひまわり）
8日（水）	視力検査（2年生）
13日（月）	歯科健診（1～3年生・ひまわり）
14日（火）	内科検診（4・5年生）
16日（木）	尿検査（全学年）
17日（金）	尿検査（1次忘れ）
15日（火）	視力検査（4年生）
24日（金）	眼科検診（2～6年生・ひまわり）
27日（月）	内科検診（2・3年生）
29日（水）	心臓検診（1年生）
30日（木）	心臓検診（1年生欠席者）
31日（金）	色覚検査（4年生希望者）