

ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校
保健室
5月17日

5月も中旬になり、暖かすぎて過ごしやすい季節になりました。しかし、この時期でも、水分をとらずに夢中で遊んでいると、熱中症にかかってしまうこともあるし、急に気温が下がって体調をくずしてしまうこともあります。暑さや寒さに対応できるように、上着で調節したり、こまめに水分補給をしたりしましょう。

けがについて

やってみよう!

けがの手当ての方法を知っているかな? クイズに答えてみてね。

A

すりきず

校庭で走っているときにころんだ!



①水道で砂やどろを洗い流す

②すぐにばんそうこうをはる

③そのまま保健室で先生に見せる

B

さしきず・きりきず

ぬい針が手にささって血が出た!



①風を送って傷口をかかわす

②きれいなハンカチでおさえる

③友だちに見てもらう

C

鼻血

友だちとぶつかって鼻血が出た!



①上を向いて首の後ろをたたく

②血がたれないように走って保健室に行く

③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D

つき指

ボールが指先にあたった!



①指を引っばる

②動かしながらあたためる

③なるべく動かさずに冷やす

E

やけど

料理をしていてお湯が手にかかった!



①流水で冷やし続ける

②ためた水で冷やし続ける

③保冷剤で冷やす

F

虫さされ

下校中にハチにさされた!



①水だけで洗って冷やす

②石けんを洗って冷やす

③石けんを洗ってあたためる

【こたえ】 A...① B...② C...③ D...③ E...① F...②

やってみよう!

けがをしにくい体かな? チャレンジしてみてね。



やわらかいとけがを防げるよ

足を真横にひろげられるかな?



筋肉がバランスよくついていると、たくさんできるよ。

目をつぶって片足立ちを何秒できるかな?



ヒトは、汗をかいて、体の中の熱を外に出し、体温を調節しています。暑い日や運動をすると、汗がたくさん出ます。汗をかいて、体温が上がりすぎるのを防いでいるからです。熱中症になると、うまく汗が出ずに、体温が上がりすぎてしまい、体の調子が悪くなります。

暑くなっていくこの時期に、ほどほどに汗をかく生活をすると、汗をかくことが上手な体になります。それは、体温調節をする力にもつながり、熱中症になりにくい体になります。

「汗かき上手」になるために



かる うんどう
軽い運動をする



ふろ
お風呂(ゆぶね)につかる

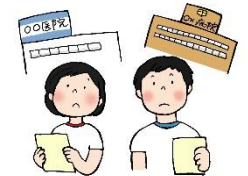


れいぼう おんど たか
冷房は温度を高めに使う



健康診断の結果について

保護者の皆様へ



健康診断の結果、医療機関にて詳しく診ていただいたほうがいい場合のみ、お便りを渡しています(歯科検診のみ全員配付予定)。各健康診断終了後、21日以内にお便りがない場合は、「学校の検診では異常なし」ということですので、ご承知おきください。

お便り配付済みの検診

- 視力検査(視力B以下の児童にお知らせしました)
- 尿検査
- 内科検診(2~6年生)
- 眼科検診

まだお便りを配付していない検診

- 耳鼻科検診(聴力)
- 内科検診(1年生)
- 歯科検診(6月に検診があります)
- 尿検査2次
- 心臓検診

学校でおこなう健康診断は、あくまでもスクリーニング(集団の中から疑いのある児童を見つけるもの)なので、受診先の医療機関にて「異常なし」と診断されることもあります。ご理解下さい。

受診を勧めるお便りをもらった児童は、早めの受診にご協力をお願いします。(耳鼻科で経過観察中の場合は、保護者による記入で結構です。)