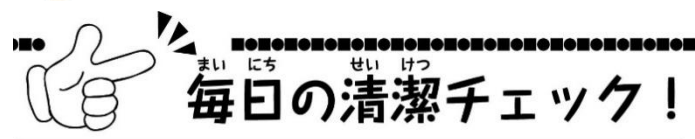
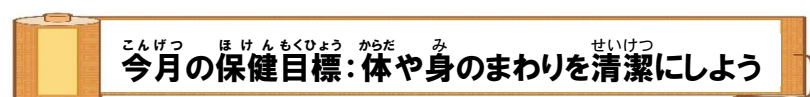




黒浜小学校 保健室 令和7年

新年度が始まって1か月。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたでしょうか？
運動会の練習もはじまります。けがや事故が起きやすい時期です。きまりを守り、時間に余裕をもつようにしましょう。また、体や心の疲れも出やすい時期ですので、ゴールデンウィークはリフレッシュして疲れをとり、パワーを回復させてほしいと思います。

お休み中も「はやね・はやおき・あさごはん」規則正しい生活を心がけましょう！



汗をかく季節になりました。
身のまわりを清潔にしましょう。



- ☐ ハンカチは、いつもポケットにありますか？
- ☐ つめは、切ってありますか？
- ☐ 下着を着ていますか？
- ☐ 手あらい・うがいをしていますか？
- ☐ 毎日お風呂に入っていますか？
- ☐ 食事のあと、歯みがきをしていますか？



洋服でふいて
いるの、だ〜れ？

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいかつに過ごすために、お風呂のコツをお伝えします。



汚れのたまりやすいところは念入りに
汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下 ひじの内側 ひざの裏側
おしりの下 耳の後ろ 足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



「受診のすすめ」をもらったら

健康診断のあと、医療機関を受診することが必要なお子さんには「受診のすすめ」の用紙を渡しています。
(歯科については全員に結果をお知らせしています。)

視力についてはB(0.9~0.7)以下のお子さんに通知をしています。

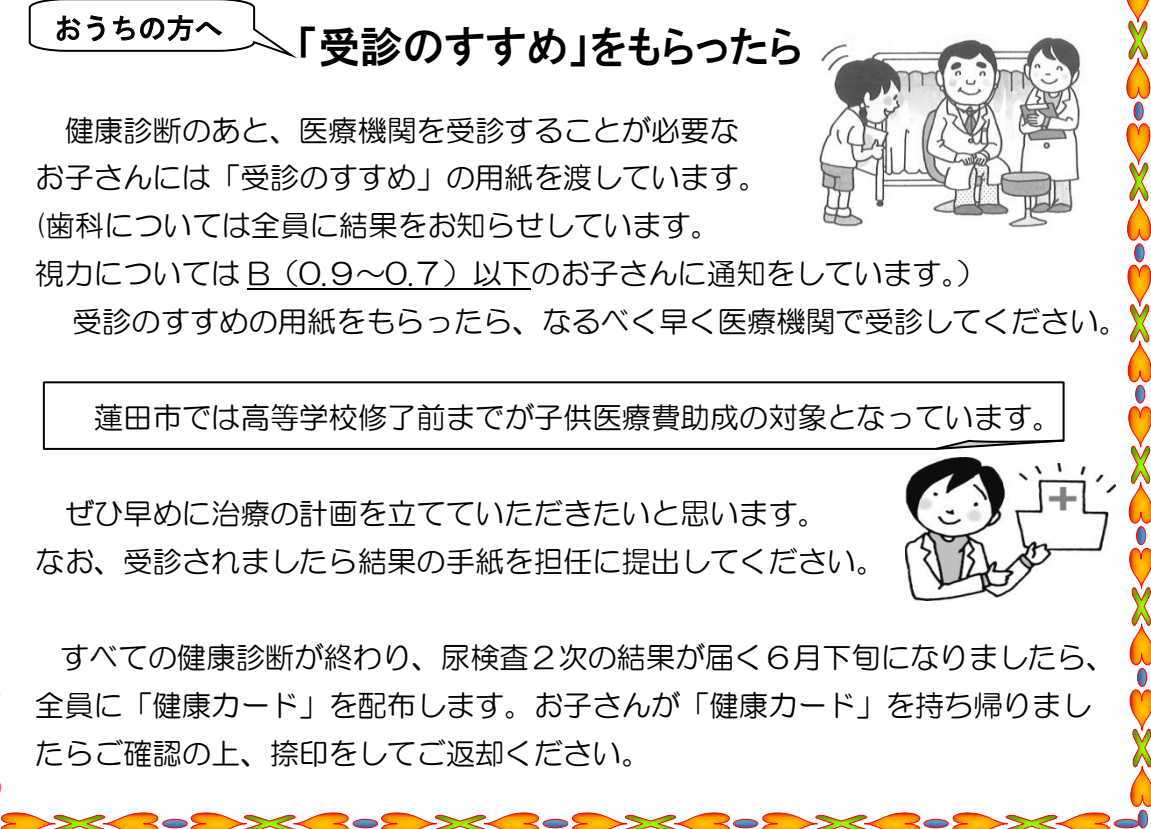
受診のすすめの用紙をもらったら、なるべく早く医療機関で受診してください。

蓮田市では高等学校修了前までが子供医療費助成の対象となっています。

ぜひ早めに治療の計画を立てていただきたいと思います。
なお、受診されましたら結果の手紙を担任に提出してください。



すべての健康診断が終わり、尿検査2次の結果が届く6月下旬になりましたら、全員に「健康カード」を配布します。お子さんが「健康カード」を持ち帰りましたらご確認の上、捺印をしてご返却ください。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

学校に行く前に“健康チェック”をしよう

指導 北海道教育大学 養護教育専攻 教授 山田 玲子 先生

私たちの体調は変化しやすく、夜ねる前は具合が良くても、起きた後で体調が悪くなることもよくあります。学校に行く前に、自分の体温や体調を調べる“健康チェック”をしましょう。

学校に行く前に体調が悪くなったら……

下に挙げたような体調のときは、おうちの人と相談して、無理をして登校せずに、お休みすることが大切です。

熱がある



激しいせき・くしゃみ



頭痛



腹痛・激しいげり



はき気がする（はいた）



・耳、のどに痛みがある
・強いけんたい感(体のつかれ)
・目や皮膚に激しいかゆみがある など

無理をして学校に行くと……

体調が悪いにもかかわらず、無理をして学校に行っても、授業に集中できず、体調も悪化してしまいます。しかも、感染症にかかっていたら、ほかの人にうつしてしまうこともあります。

頭がぼーっとする……

授業に集中できない……

だいじょうぶ？

ゴホゴホ



頭がぼーっとする……

ゴホゴホ

体温計の種類

健康かどうかを知る目安となる「体温」を測る体温計は、わきの下や耳で測るものや、皮膚に赤外線を当てて測るものなどがあります。どの体温計でもよいですが、健康なときに測った体温や前日の体温などと比べる必要があるため、同じ体温計を使い続けることが大切です。



わきの下で測る体温計の使い方



わきの下のあせを軽くふきま
す。

体温計の先を、わきの下のく
ぼんだ部分に下から当てます。

わきの下をしっかりと閉じて、
音が鳴るまでじっと待ちます。

「平熱」を知っておこう

健康なときの体温「平熱」は、人によってちがいで、37度に近い人もいれば、35度程度のいわゆる「低体温」の人もいます。そのため、健康なときに体温を測って、自分の平熱を知っておき、「熱がある」と感じたときに、体温計で測り、自分の平熱と比べて、熱があるかどうかを判断しましょう。

