

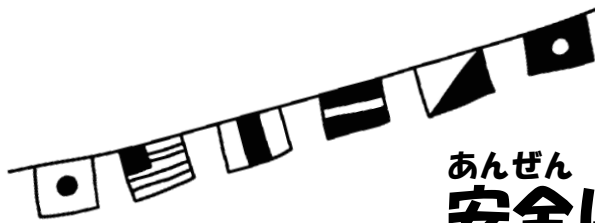
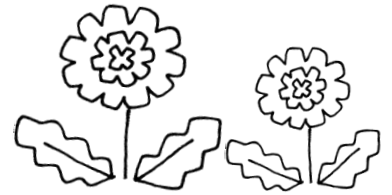


ほけんだよい 5月

平成29年 5月 2日
浦和大里小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れると同時に、少し疲れが出てくる頃ではないでしょうか。先月はインフルエンザや発熱などでお休みする人が多くいました。

これから始まる連休は、新学期の緊張で疲れた心や体を休ませ、元気を充電するいい機会です。生活リズムを崩さないように気をつけながら、楽しい連休をすごしてくださいね。

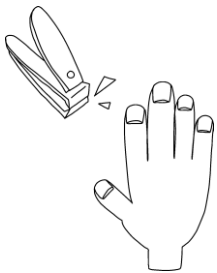


もうすぐ運動会♪

安全に練習するためのポイント

* 生活習慣を整える

睡眠不足はけがのもと！たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて練習にのぞみましょう。

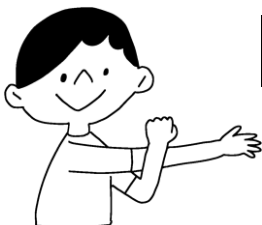


* 手足の爪をきちんと切る

爪が伸びていると人にけがをさせたり、爪が割れたりして自分やお友だちが痛い思いをします。砂などの汚れもたまりやすく、衛生的にもよくありません。

* 水分補給をしっかりとる

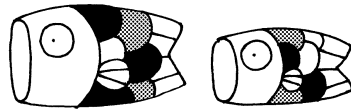
こまめに水分補給をして、熱中症に注意しましょう。のどが渴いてしまう前にとるのがポイントです。もし練習中に具合が悪くなってしまった時には、すぐに近くの先生に言いましょう。



* 準備運動を念入りにする

準備運動をしっかりとすることで思わぬけがを防ぐことができます。準備運動から真剣に取り組みましょう。

けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定



1日(月)	視力検査	1・2年	[~10日(水)]
9日(火)	内科検診	ひまわり・1年	
10日(水)	歯科健診	4・6年	
11日(木)	眼科検診	全学年	
15日(月)	内科検診	6年	
16日(火)	内科検診	2年	
17日(水)	心臓検診	1・4年・医師から指示のあった児童	
	尿二次検査	該当者	
18日(木)	歯科健診	ひまわり・1・2年	
22日(月)	内科検診	5年	
25日(木)	内科検診	4年	



健康診断の結果について

先月は、たくさんの保健関係書類の提出にご協力いただきまして、ありがとうございました。

健康診断の結果、治療や再検査が必要な児童には、『受診のお知らせ』をお渡ししています。6月には水泳学習が始まりますが、疾病によっては水泳学習前に治療が済んでいないと、症状を悪化させる恐れがあります。耳鼻科検診・眼科検診の結果、お知らせを受け取ったご家庭は、水泳学習前までに医療機関を受診し、結果を担任まで提出していただきますようお願いいたします。

視力検査の結果について

一方で視力が1.0未満だった児童には、『受診のお知らせ』をお渡ししています。眼科で再検査を受けてくださいますようお願いいたします。

なお、保健調査票等で事前にご連絡いただいているご家庭にも、『受診のお知らせ』を毎年お渡ししています。お手数をおかけして申し訳ありませんが、かかりつけ医を受診していただきますようお願いいたします。定期的に受診している方は、次回受診時にお知らせをご持参ください。

聴力検査の結果について

一方で聞こえにくかった児童には、『受診のお知らせ』をお渡ししています。中耳炎等の疾病が原因の可能性もありますので、耳鼻咽喉科を受診していただきますようお願いいたします。

なお、視力同様、既往症等で保健調査票にご記入いただいている方にも、『受診のお知らせ』を毎年お渡ししています。お手数をおかけして申し訳ありませんが、かかりつけ医への受診をお願いいたします。

