

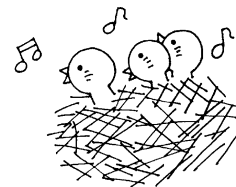


令和6年度
豊川市立三蔵子小学校
5月号
令和6年5月9日発行

ほけんもくひょう
今月の保健目標

み 身のまわりを清けつにしよう

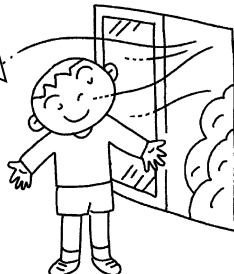
じゅもく わかば うつ きせつ がつ
樹木の若葉が美しい季節になりました。5月は、はりきっていた4月のつかれが出やすい時です。運動会の練習が毎日続きます。家では体をよく休めて、次の日、元気で安全にすごせるようにしましょう。



さわやかにすごしましょう

○ 朝、まどをあけましょう

今日も1
日ががんば
るよー



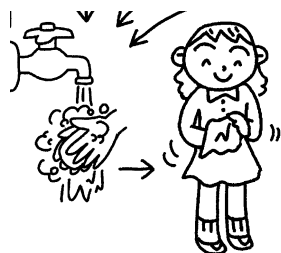
- 朝は空気がすんでいます。部屋に新鮮な空気を入れて、1日の始まりをさわやかにすごしましょう。
- 風が部屋を通り抜けるように窓をあけましょう。

○ つめを短く切ろう



- つめが短いとけがを予防し、清けつになります
- 長いつめでひっかいてしまうなど、人に思わぬけがをさせないようにします。

○ ハンカチやタオルでふこう



- 学校へハンカチやタオルをもってきましょう。
- 手洗いの後やあせをかいたときには、タオルやハンカチでふきましょう。
- 毎日、清けつなものにとりかえましょう。

ねつ ちゅうしょう よ ぼう

熱中症を予防しよう

きおん たか
気温が高くなると、あせをかきます。あせは蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえています。しかし、あせをかくと体から水分が失われるので水分をとらなければなりません。暑いところに長い時間いたり、激しい運動をしたりすると大量にあせをかき、体の水分を失い、全身をめぐる血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。熱中症が疑われるときには、急いで対応しないと死に至ることがあります。

暑い日は、マスクを外して運動しましょう

暑い日の運動場で長袖を着たり、マスクを着けたりして運動をしている子がいます。暑さや息苦しさを感じられているのか心配になることがあります。気温の高い日は涼しい服装になり、マスクを外して運動しましょう。

3つの「とる」で予防しよう

熱中症は予防が大事です。

- 1 水分をとる
- 2 休けいをとる
- 3 塩分をとる

朝ご飯や昼ごはんでは塩分を取りましょう。



おしっこは水分不足を知るバロメーター

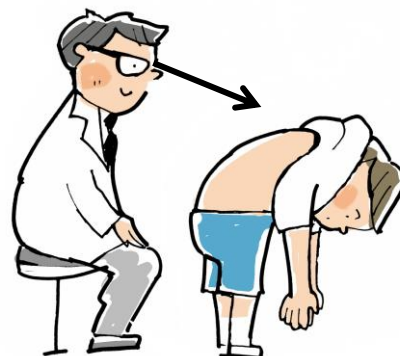
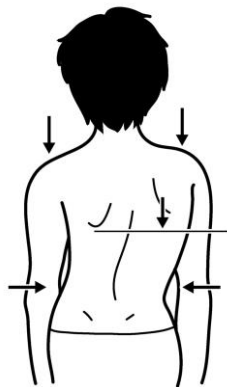
みなさんは、おしっこに行く回数や、どんなおしっこが出るのか気にしていますか。おしっこの回数が少ないときや、濃い黄色いおしっこが出るときは水分不足です。そんな時は積極的に水分をとるようにしましょう。

【内科健診の予定】

5月10日(3年生) 5月17日(2年生)
5月24日(1年生) 5月29日(4年生)
6月12日(5年生) 6月19日(6年生)

内科健診を行います

のど、ひふ、心臓、
脊柱側弯症(背骨が曲がる病気)はないか、手足の動きの悪いところや痛みはないか、結核はないかなどをみます。



おうちの方へ

- 内科健診では児童生徒のプライバシーや心情に配慮し、正確な健診を実施するために市内で統一した方法で行いますので以下の点についてご理解ください。
 - 1 聴診は衣服の上からではなく、肌に聴診器をあてて聴診します。
 - 2 脊柱の観察は、医師会が示す手順で行い、衣服の上からではなく可能な限り直接視診を行います。(衝立の前までは体操服の着用を可としますが、衝立の中で衣服の着脱をします。)
 - 3 配慮が必要でしたら事前に担任までお知らせください。
- 暑い時期の運動会の練習となるため、十分な水分が補給できるようお子さんに水筒を持たせるなど暑さ対策をお願いします。「つめを短く切る」、「タオルやハンカチを持っていく」「早く寝て体力を回復させる」など声をかけていただけると助かります。