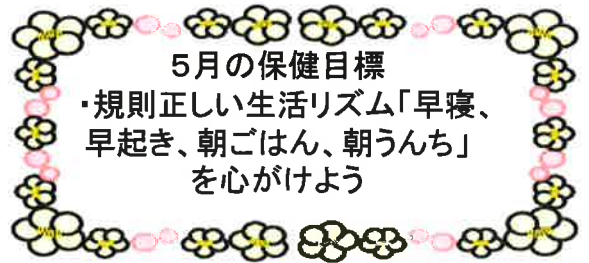




2019年度  
4月26日(金)  
豊見城市立  
豊崎小学校



5月の保健目標  
・規則正しい生活リズム「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」  
を心がけよう

新学期がはじまって、もうすぐ1ヶ月がたちます。1年生のみなさんは、もう学校になれましたか？お友だちはたくさんできましたか？きっとまいにち楽しくすごしていることでしょう。

5月は、さむくなったりあつくなったり、あめがふったりと、お天気がよく変わることが多い時期です。体調をくずさないように注意しましょう。

## 5月の健康診断日程



◎聴力検査: 5/7(火)・・・1. 2. 3. 5年生

◎内科検診: 5/8、15、22、29(水)・・・5, 6年

◎歯科検診: 5/9(木)・・・4年生と5の4, 5の5      5/30(木)・・・1年生と2の4, 2の5

◎心電図検査: 5/16(木)・・・1年生

◎視力検査: 5/21(火)・・・全学年

※検診は、時間割などにより実施クラスが変更になることもあります。

## 5月に 気をつけたいこと

あつい？  
さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！  
のどに 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お出かけに  
注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



急に暑くなった日は  
要注意 熱中症が  
出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

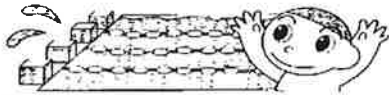
日差しが強い      風が弱い      湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

◎水筒を持ち歩く機会が増えますが、衛生にも気をつけて、週に一度は熱湯消毒をしましょう。

# 楽しいプール学習



プール学習がある日の朝は、「熱がないか」「具合の悪いところはないか」など、お子さんの健康観察をお願いします。また朝食もしっかりとるようにしてください。

水中での活動は、結構体力を消耗します。プール学習のあった夜は早めに寝て、翌日に疲れが残らないようにしてあげてください。

ご家庭で次のことに気をつけてください。

- ① **アタマジラミ** がないか、チェックをお願いします。見つかった場合は速やかに駆虫してください。ご家族全員行いましょう。
- ② **ぎょう虫検査陽性** の児童は速やかに駆虫をしてください。（検査結果が届き次第お知らせします）できるだけ家族全員で行いましょう。
- ③ **耳が痛い・耳だれが出る・鼻水に色が付いている・鼻づまりがひどい**などの症状があったら入水することで悪化する場合がありますので、耳鼻科で入水可能かご相談ください。
- ④ その他、**健康面で心配な事**があれば主治医の先生にご相談されてください。また、何かありましたら学校へもお知らせください。よろしくお願いします。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

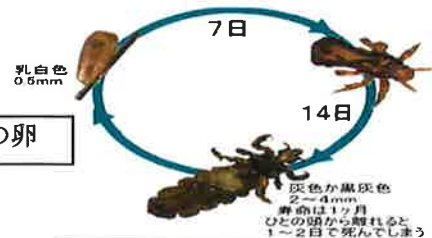
<p><b>病気がけのある人は主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p><b>準備運動をしっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほくし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

## アタマジラミについて



アタマジラミの卵

乳白色で髪の毛に固くくっついているため、手で取ろうとしても簡単に取れません。



アタマジラミの成虫

卵を一生涯の間に約100個・1日に約5～6個頭髮に産み付けます。

子ども達が頭を触れ合って遊んだり、プールの更衣室や使ったタオルなどからうつることがあります。学校でも気をつけますが、ご家庭でも時々チェックをしてください。見つかった場合は速やかに駆虫するようご協力よろしくお願いします。