

ほけんだより

5月

平成29年5月18日

志木第三小学校

保健室

もうすぐ運動会です。本番で練習の成果が発揮できるよう、当日までしっかり体調を整えていきましょう。

練習中、気をつけてほしい病気の1つが「熱中症」です。「え？熱中症って夏の病気でしょ？」と思っていないませんか？体が熱さになっていない今の時期こそ、急に暑くなった日に熱中症になりやすいのです。

熱中症を防ぐポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 涼しい服装・帽子を被る
- 睡眠時間と食事をしっかりとる



「清潔」の習慣が身についていますか？

汗をかく季節になりました。体の清潔は、自分のためだけでなく、周りの人へのエチケットでもあります。きちんとできているか、□の中にチェックを入れてみよう。



- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？ つめが長く伸びていませんか？
- 下着は着ていますか？ 毎日着替えていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



手の平側から見てつめがはっきりと見えたら伸びすぎです。

1週間に1度はチェック！

せいかつ しゅうかん み まいにち きも

清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます



4月から実施している健康診断の結果を、順次配布しています。受診の勧めをもらった人は、早いうちに病院に行っ
て診てもらいましょう。

- 水泳学習が始まる前に受診を済ませましょう。
- 治療が終わった人は、紙を必ず提出してください。

あさお 朝起きたら、自分で健康観察をしてみよう！

よく眠れましたか？

食欲はありますか？

熱はありませんか？

体の調子は良いですか？



具合が悪いときは、無理をして登校しないで、お家でゆっくり休みましょう。

まいにちげんき す 毎日元気に過ごすために・・・

●自分がいつも何時に寝ているか、わかりますか？

毎日同じくらいの時間に寝られるよう、時間を意識して生活してみましょう。

●「朝うんち」が出ていますか？

学校に行く前にうんちが出ると、1日を快適に過ごせます。

朝、慌ただしくてトイレに行く時間がない人は、少し早く起きて、ゆっくり
トイレに行ける余裕が持てるといいですね。



<保健室のきろく>

(4月8日～28日)	出席停止	インフルエンザ25人	水痘1人	感染性胃腸炎1人
				溶連菌感染症1人
(5月1日～16日)	出席停止	インフルエンザ11人	水痘1人	感染性胃腸炎1人
				溶連菌感染症1人