

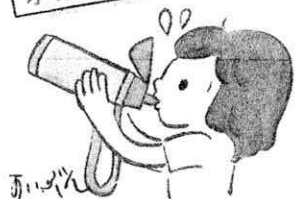
※おちのちと一しよにみまね
 27.5.9
 小手指小学校
 保健室

～5月のほけんもくひょう～
 身のまわりを清潔にしよう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。日に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体は熱中症になりやすいです。運動会の練習もあるので、暑さに負けない体づくりをしよう！

水分補給



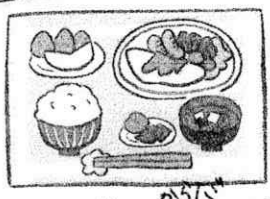
水分をこまめにとろう。休み時間にはかならずひとくちのどね。

睡眠



ぐっすり眠れるように。寝る前は暑さを消して早めに布団に入る。

体調管理



しょうぶな体をくわす。おきらいをせず、バランスよく食べよう。



おぎきのしやさい服をしよう。



外に出るときはぼうしをかぶろう。



石けんを手を洗おう



ポケットにハンカチ、ティッシュ



髪を切る



歯をみがく



下着をきる



前髪が目にかからないようにする



お風呂に毎日お風呂に入る

健康診断はまだまだ続きます



学校医の先生を紹介します

歯科

口の中を見て、むし歯や歯肉炎がないかどうかや、歯並びの状態などを調べます。

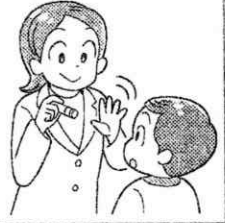


*しっかりと歯みがきをしておきましょう。

湯原歯科クリニック
湯原 健司 先生

眼科

目や目の周りに病気や異常がないかどうかを調べます。



*前かがみが目に入らないようにしておきましょう。

深井眼科医院 深井 寛伸 先生

内科

ちょう診器を使って心臓や肺に異常がないかを調べたり、皮膚の状態を見たりします。



*検査中は静かに待ちましょう。

アイリスクリニック所沢
増田 智博 先生

耳鼻いんこう科

耳や鼻、のどなどに病気や異常がないかどうかを調べます。



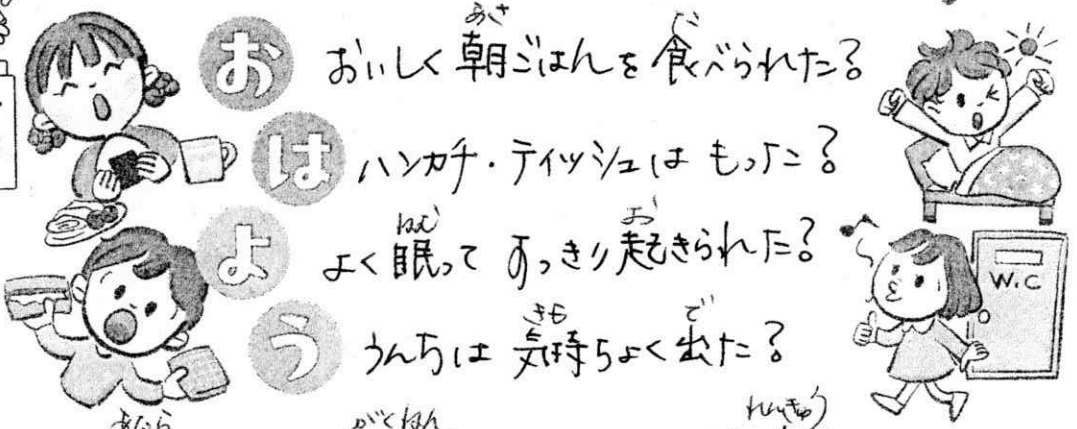
*かみの毛で耳がかくれる人は、ヘアピンなどで止めておきましょう。

田中耳鼻いんこう科
田中 雄一 先生

薬剤師

ひまわり薬局 金井 哲郎 先生

毎朝の「おはようチェック」を習慣に



お おいしく朝ごはんを食べられた？
は ハンカチ・ティッシュはもった？
よ よく眠って、おきり起きた？
う うんらは5時5分よく出た？

新しいクラスや学年にもなれてきたけど、連休がおわってつれづれができてきた時です。毎朝チェックして元気に登校してきてね。早めには休むことも大切です。

保護者の方へ

定期健康診断について

各検診終了後、医療機関を受診することが必要なお子さんにはお手紙を渡します。定期的に通院している場合は、前回の受診結果を記入して提出してください。視力検査は眼科検診が終わってから渡します。早めに受診したい場合は連絡ください。聴力検査は耳鼻科検診を待たずに渡します。

学校での健康診断は病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もありますが、早期治療で治療期間が短くなることもあるので、早めの受診をお願いいたします。

また、検診当日の欠席者には、「定期健康診断欠席者の健診依頼」を配布します。依頼書を持って、学校医の医療機関を受診してください。

出席停止について

4月はインフルエンザ、溶連菌感染症、水痘、百日咳でのお休みがありました。診断書は必要ありませんが、診断されたら学校に連絡ください。登校は医師の指示にしたがってください。