



令和6年度 No.2

5月号

名古屋市立

中村小学校

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ご飯で生活のリズムを整えて、元気に過ごせるといいですね。

今月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

からだ、キレイにできていますか？

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはばい菌や食べかすがいっぱいいます。歯ぐきの病気の原因にもなりますので、必ず歯みがきをしましょう。

手

いろいろなものを触る手は、病気の原因になるばい菌がいっぱいいます。外から帰ったときや食事の前、トイレの後は石けんで手を洗いましょう。

体

毎日お風呂に入って、汗や汚れを洗い流しましょう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかきますので、下着や服は清潔なものに取り替えましょう。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目に入ったり、周りが見えなくてけがをしたりします。ヘアピンなどでまとめると安全でしょう。

つめ

つめが長かったり角が尖っていたりすると、自分や友だちへのけがの原因になることもあります。つめをチェックして、短く整えておきましょう。

手を洗った後にふけるように、清潔なハンカチをつも身に付けるようにしましょう。くしゃみや鼻をかむときに備えて、ティッシュも持ち歩くようにするといいですね。

つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
つめと指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
つめと指の長さが同じ
お風呂上がりに切ると、つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。



☆健康診断を正しく受けましょう☆

健康診断は自分の体の様子を知るチャンスです。小さな音を聞く検査もあります。保健室では、静かに待ちましょう。また、健康診断で異常の疑いが見つかった場合は、早めにお医者さんで診てもらうことが大切です。

心臓検診(1年・追跡者・もれ者)

- 心臓の筋肉がドキンドキんと動くと、かすかに電気が流れます。この電気の波を形にして、心臓がうまく動いているのかを調べます。
- 体操服で検査を受けます。



眼科検診(全学年)・アレルギー検診(1年)

色覚検査(1年希望者)

- 目の病気がないのかを調べます。目の動きに問題がないのかも調べます。
- 色の見え方についての検査をします。



歯科健診(全学年)

- 歯と口の中が健康かどうか検査をしてもらいます。むし歯はないか、歯並び、歯肉の状態、あごの関節の状態、歯みがきの状態などを診てもらいます。
- 朝、しっかりと歯みがきをしましょう。



健康診断の結果について

歯科健診の結果は全員に、その他の健康診断の結果は異常の疑いがあった場合のみ、別紙の「受診のお勧め」でお知らせしています。「受診のお勧め」をもらった人は、早めに専門医の診察を受けることをお勧めします。受診したら、「受診報告書」を速やかに提出してください。なお、内科検診の所見については、学校医の指示に基づき、「受診のお勧め」をお渡ししています。内容によっては、既に受診や精密検査を済ませている場合や、医師による指導を受けている場合があるかも知れません。その場合は、その旨を記入し提出いただければ、再度受診する必要はありません。

☆熱中症が増える時期です☆

5月は体を動かすと気持ちのよい季節ですが、急に暑くなった時には、熱中症に注意しなくてはなりません。「熱中症は暑い夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると、熱中症の危険があります。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
※休み時間ごとにお茶を飲むようにしましょう。
- 脱ぎ着ができて、調節しやすい服装にする。
- 屋外では帽子をかぶる。
- 軽い運動で暑さに慣れておく。



油断せず、しっかり対策をしましょう。疲れたときや体調がわるいときは無理をしないことも大切です。