

ほけんだより5月号

高松市立太田南小学校

新しい学校・学年になって1ヶ月が経ちました。5月は変化のあった環境に慣れ始め、心や体のつかれが出たり、けががふえたりする時期です。ゴールデンウィークは、しっかり体を休めて、また、元気に登校してください。また、急に暑い日が増えてきました。運動会練習も始まっています。水分補給や下着による体温調整に気を付けながら、暑さに強い身体をつくっていきましょう。

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。

ケガをしたら…

まずは**自分でできること**

- あらう**
傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す
- おさえる**
きれいなタオルやハンカチでおさえる
- あげる**
傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)
- ひやす**
ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

※運動会練習が始まっています。毎日必ず水筒を持ってきてください！
水筒を忘れた人は保健室でペットボトルの水を貸し出します。借りた人は後日、新しい水を保健室まで返却しましょう。また水筒が空になったときは、保健室で水を補充します。担任の先生に申し出てから来室してください。こまめな水分補給を心がけましょう！

色覚検査について
現在は学年に関係なく希望者のみ検査を行っています。お子様の色覚検査を希望される方は、いつでも連絡帳等で学級担任にお申し出ください。申込書をお渡します。

けんこうしんだん
健康診断

けんさ なに しら

断がはじまっています。いろいろな検査で何を調べるのかみてみましょう！

 <p>しんたいそくてい 身体測定 しんちょう たいじゅう はか 身長・体重を測り、 どれだけ成長したか と体のバランスを調べます。 「わたしの健康」でバランスを調べてみましょう。</p>	 <p>ちょうりょくけんさ 聴力検査 みみ き 耳がしっかり聞こえているか調べます。 とっても小さい音を聞き取るので、ドアの開け閉めも静かにしましょう。</p>	 <p>しゃがんき 視力検査 しりょくけんさ こくばん もじ 黒板の文字がしっかり見えているか調べます。 斜眼器で目を強く押さえたり、のぞき見たりしないようにしましょう。</p>	 <p>ちょうしんき 内科検診 ないかけんしん えいようじょうたい しんぞう はい 栄養状態・心臓や肺の様子・骨・関節・皮膚などの様子を調べます。</p>
 <p>にょうけんさ 尿検査 じんぞう ぼうこう いじょう 腎臓や膀胱に異常がないか調べます。 前日からトイレに容器を準備するなど工夫して、尿の採り忘れのないようにしましょう。</p>	 <p>じびかけんしん 耳鼻科検診 みみ はな びょうき 耳や鼻、のどに病気がないかなどを調べます。 小さな器具を使うので、診てもらう時は、体をゆらさないようにしましょう。</p>	 <p>がんかけんしん 眼科検診 め びょうき 目の病気がないかなどを調べます。 検査前に、目を強くこすったりしないようにしましょう。</p>	 <p>しかけんしん 歯科検診 ば かなら むし歯がないか、歯並びや歯ぐきのようすを調べます。 しっかり歯みがきをしてから、診てもらいましょう。</p>

がつ ほけんぎょうじ
5月の保健行事

日	曜日	行事
2	火	歯科検診(6年) 13:00~
9	火	内科検診(5年) 13:00~
10	水	眼科検診(2・4・6年) 13:00~
11	木	内科検診(6年) 13:00~
18	木	検尿容器配布(全校生)
19	金	検尿回収日(全校性)
23	火	歯科検診(3年1・2・3組) 13:00~
24	水	心電図検査(1年) 9:00~
25	木	歯科検診(1年) 9:00~
26	金	検尿回収日(19日未提出者)
30	火	耳鼻科検診(1年、5年1・2組) 13:00~
31	水	歯科検診(3年4・5組、5年4組) 13:00~

健康診断で調べること

カラダの成長のようす

病気や具合の悪いところがないか



「おうちの方へ」
健康診断の結果をお知らせします

健康診断の結果のお手紙を、お子さんに配布しています。「学校でお手紙もらった?」「健康診断どうだった?」と、お声がけしていただき、結果について一緒に話していただくと嬉しいです。
「受診のおすすめ」が届いた場合は、早めに受診をお願いします。

