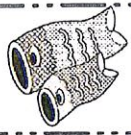




# ほけんだより 5月号



平成30年5月9日(水)


安波小学校 保健室

新学期が始まり、一ヶ月あまりが経ちました。  
GWも終わり、みなさん新しいクラスには慣れて  
きましたか？ 昨年より成長したみなさんの姿が  
うれしそう見られて、頼もしく思っています。  
気温の変化が激しく体調の崩しやすい時期でも  
あるので、体調管理に気を付けて、いしましょう！！



## 保健目標

つや  
梅雨 どの  
き  
の健康に  
つ  
気を付けよう！！



### 5月の保健安全行事。


- ★5月14日(月) 頭髪チェックスタート
- ★5月28日(月) 心電図検査(1学年) 視力検査(全学年)
- ★5月30日(水) 内科健診(全学年)
- ★5月31日(木) 交通安全指導教室

# 梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p>  <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p>  <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は 思いきり 体を動かし</p>  <p>ストレス 発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<h3>スリップに注意</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p>  <p>転んだりをしないように!!</p>	<h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくな ってしまいます。お水... <small>お水はこまめに</small></p> 


### 健康診断をしています!

4月から引き続き健康診断を  
行っています。5月は、プール学習に向  
けての頭髪チェック開始、内科健診、  
心電図検査や視力・聴力検査があります。  
ご家庭でもご理解と、耳そりじ等のご協力  
よろしくお願いします。また、治療勧告  
を渡された場合、速やかに受診する  
ようお願い致します。



### 体や心の疲れが出る時期です!


新年度スタートから一ヶ月。子どもたちは  
新しい環境によりやく慣れてきたころでしょ  
うか? 新しい出会いやたくさん行事、環境  
の変化で緊張やストレスが続き、疲れが  
出てくる時期でもあります。頑張る時間だ  
けでなく、のんびりできる時間も大切に  
お子さんと生活のペースを作って  
てください。



## 5月って?

### ケガが多くなる時期です!

子どもたちは、学校生活に少しずつ慣  
れてきました。しかし、緊張がとれて、開  
放的な気分になることがあり、転んだり、  
ぶつかったりすることによるケガが増え  
ます。学校でも安全指導(雨で濡れた地面  
を走らない、車の注意等)を行っていますが、ご  
家庭でも声掛けをお願いします。





### 食中毒が増えてきます!

梅雨入りもして、湿度が高くなり、食べ  
物が傷みやすくなります。

- 生ものをひかえる。
- 調理・食事の前には、石けんで  
手洗いをする。
- 風通しを良くする。等の対策を!!


### 水筒を持たせてください!

沖縄県内も梅雨入りをして、  
湿度も高くジメジメとしてきましたね。  
朝の5分間走(山の子タイム)後や昼休み  
後に喉の渇きを訴える子どもが増えて  
きています。たくさん汗をかくと水分が  
不足して、体の調子を崩しやすくな  
ります。十分な水分補給ができる  
よう、水筒を持たせて下さい。

### 健康診断後の 治療勧告についてのお知らせ

健康診断後に、治療や再検査が必  
要な場合、なるべく早く「治療勧告書」  
をお渡しするようにしていますが、聴力  
検査につきましては、耳鼻科健診とあ  
わせてお知らせするよう計画しています。  
但し、視力・聴力等の結果が病院  
受診の場合等で早めに知りたいたいなど  
の希望がありましたら学級担任又は  
養護教諭(金城)までお知らせ下さい。



## リラックスの達人になろう!!

<p>ゆつくり お風呂にはいる</p> 	<p>ストレッチ をする</p> 	<p>音楽をきく</p> 	<p>本や雑誌をよむ</p> 	<p>空や星をながめる</p> 
---	--	--	--	---

# ほけんだより 6月号

平成30年6月11日(月)

安波小学校 保健室

## 保健目標

歯をたいせつにしよう!

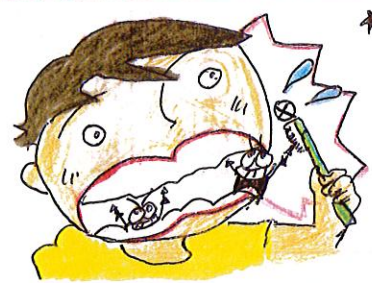
～歯の衛生月間だよ～

「よい歯の子」学校代表  
 6年 鈴木あやめさん  
 1年 賀教 昂士さんが  
 今年度選出されました！おめでとうございす！

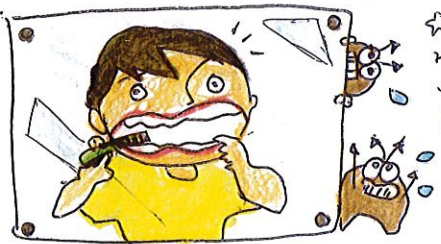
蒸し暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょうか？  
 日々の勉強も陸上練習もよく頑張っていますね！  
 6月はブラック指導教室、決まり体験、奥間小交流学習、プール開き、宿泊学習など、行事が盛りだくさんです。  
 疲れやすい時期でもあるので、生活リズムをきちんと整えて、体調万全で楽しみましようね！

6/3(水)はブラック指導教室だよ！  
**歯みがき達人になれる方法**

◎ 歯みがきをしているのにむし歯になる人は実は正しくみがけていないのかも？



★ 歯の形は一人ひとりがちがうから、これが歯！というものをそれぞれがわかってほしいよ！



☆ どこをみがいたら歯がよくなるよ。

2 みがきにくいと思うところからみがく



★ みがきにくいところこそ、むし歯の細菌がかかっているよ。



3 軽い力でみがく  
 ★ 強い力で歯と歯ぐきを傷付けずに、優しくこまめにみがこう！

6/3(水)は「茶め出し」も行って！  
 ・汚れてもいい洋服  
 ・フェイスタオルを忘れずに!!

## はみがきカレンダー 6がつ



まずは一週間！朝・昼・夜 みがけるかな？

いよいよ!!

## 6/26～ プールが始まります

プールには、安波小・安田小の児童のみならず、そして先生方、と一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かかないため、ふでけると危険です。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

### 体調が悪いときは 家の人や先生に伝える



体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう！

### ふざけない・遊ばない



水の中で友だちを押したり、引っ張ったりしてはいけません。思わぬできごとが起こると、おぼれたりしてしまふこともあります。

### 無理をしない



プールは体力を使うので、先生から休むように言われたら、必ず休むようにしましょう。

《咽頭結膜熱(プール熱)》 ×  
 38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。  
 原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもあります。プール熱ともよばれます。

《流行性角結膜炎(はやり目)》 ×  
 結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、目のリンパ節が腫れて痛みます。治療までには2～3週間かかるとが多いです。  
 原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。

《伝染性膿痂疹(とびひ)》 ×  
 虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。  
 原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりとし、皮膚を清潔に保つことが大切です。

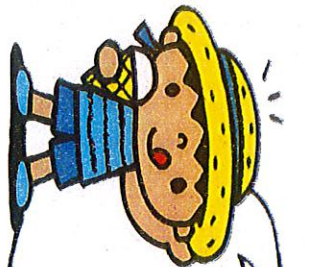
プールで気を付けたら感染症

保護者の皆様へ♡♡♡  
 「宿泊学習事前健康調査票」のご記入並びに提出ありがとうございます。  
 下見に行ったり、話し合いを進めていく中で、各自自身とても楽しみにしております。万全の体制で子どもたちの安全・健康面をサポートしていく所存ではあります。気になることや心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

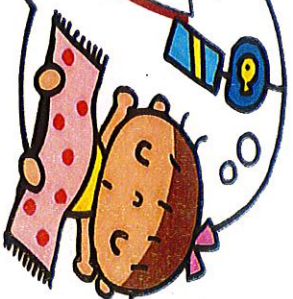
もうすぐ楽しい宿泊学習。6月28日(水)～29日(木) 健康面での注意事項

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます いただきます	排便の 習慣をつくる うーん 出なくて ぶんばて する!
適度に体を動かす 「スポーツ だけ」が 運動(じやない)!	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 胃薬 止め薬 その他... どのくらい 必要?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫! 大丈夫!

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!



# 夏休みの楽しみ



7月  
安波小学校  
保健室

いよいよ明日から夏休みがスタートしますね♪夏休みは宿題や子ども会のキャンセル、家族での外出かけ等々、楽しいことがたくさん待っていますね！熱中症対策も忘れずに、精進しい空溜（準備・準備・準備）を心がけてください。夏休み明け、無事にみなさんのまぶしい笑顔に会えることを楽しみにしています。



7月保健目標  
病気のちりようをしよう

**暑さに負けず、元気にすごす。**  
なつやすみ

**た** べたら  
歯みがき。  
休み中もつづけよう

**の** みものは  
甘くない  
水やお茶をメインに

**し** らない人の  
車には  
絶対に乗らないで！

**い** つもと  
同じ時間に  
寝起きしよう

**な** んでも  
熱中症予防の  
おそろいをしよう

**つ** めたいもの  
食べすぎ  
飲みすぎに注意！

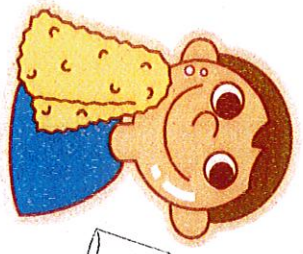
**や** さい  
肉・魚・  
食事はバランスよく

**す** ずしい  
時間に  
体を動かそう

**み** ずべは  
キケン！  
おどなどいっしょに

**夏の天敵！**

**おせも**



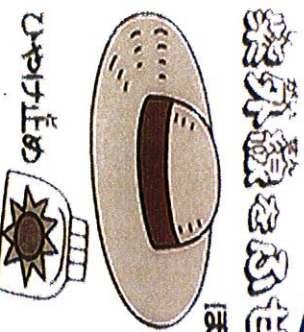
汗をふきとるタオル、肌着、お風呂にはいるなど、体をきれいによいよう！

**虫さされ**



長そで  
長ズボン  
手袋  
虫よけスプレー

**ひやかし**



寒気候をふせぐため

お肌のトラブル

**これでいせきょう！**



4月からの定期健康診断は無事終了しました。提出物等のご協力ありがとうございました。健康診断で治療や検査が必要とされた人に「お知らせ」をお渡ししています。お知らせが、まだ受診していない人も多いようです。普段は忙しくて行けない人も多いのですが、長い休みを有効活用して、この機会に済ませるようお知らせください。なお、結果は学校までお知らせください。ご協力お願いいたします。

# ほけんたより

9月

安波小学校  
保健室



2学期がスタートし、3週間が過ぎようとしています。  
今週は、いよいよ運動会です。夏休み中から子どもたちは  
汗ばくになつて、一生懸命練習に取組んでいます。疲れが  
出てくる頃なので、無理をせず、規則正しい生活をして本番を迎えよう。



**9月保健目標**  
規則正しい  
生活をしよう。

## リズムチェック

毎日のせいかつをおもいでして、  
(はい・いいえ)に○をつけましょう。

朝早く  
起きています  
(はい・いいえ)

朝ごはん  
をたべます  
(はい・いいえ)

食べたあと  
に歯みがき  
をしています  
(はい・いいえ)

「はい」が6つ  
正しいリズムで  
過ごせていますね

「はい」が4～5つ  
あと少しがんばれば  
リズムをもどせます

「はい」が3以下  
生活をがんばって  
見直しましょう

十分に運動  
をしています  
(はい・いいえ)

ゲームやテレビ  
の時間を決めて  
います  
(はい・いいえ)

9時までには  
寝ています  
(はい・いいえ)

足の成長や発達のためにも、靴  
選びはとて大切。合っていない  
靴をはいっていると、足に負担を  
かけたり、足の指が変形しやすくな  
ったりもします。

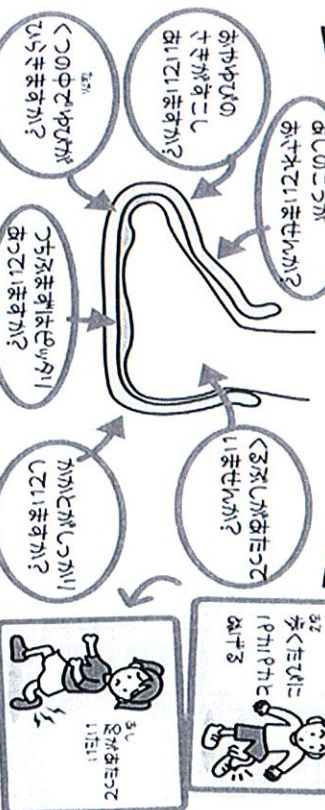


運動会では  
自分のカバ全  
てを  
発揮できるよ  
う、  
足に合っている靴をか  
けよう!

実際には、歩いて歩いて  
つま先にゆとりはある?

- 当たって痛いところやきついところはない?
- かかとカバカバしたり、靴の中ですべたりしない?

## 9月のポイント



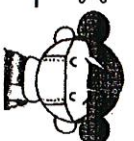
## さあ、運動会! 元気にむかえるために 【できているかな? チェックしてみよう!】



- 朝ごはんをしっかり食べているか
- お風呂で疲れをとり、きれいにしているか
- 夜は早めにねているか
- 手足の爪は短く切っているか
- 髪が長い人は動きやすいようにむすんでいるか
- 汗ふきタオルをもっているか
- 準備運動をしているか
- 水分をまめにとっているか
- 靴のサイズはあっているか
- 靴ひもはしっかりとむすんでいるか
- 手洗いうがいをまめにしているか

## 病気に、ケガに、事故のなまじり 感染症に、運動会にしよう!

### \* 感染症情報 \*



9月11日(火)より、  
辺土名小学校からインフルエンザの診断を受けた児童が2名  
がいたようです。神奈川県は1年中イン  
フルエンザの流行があまり得ないので、  
手洗い・うがいを忘れず、「感染症に注意  
して下さい。また、熱い日が続く、熱  
中症も懸念されますので、ご家庭か  
ら水筒の準備もお願ひ致します。