

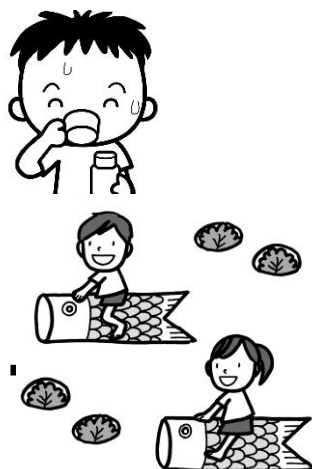
ほけんだより

たの おお がつ
楽しみの多い5月です。

ゴールデンウィークを^{たの}楽しんでいますか。お^{やす}休みの^ひ日が多いので、ふだんとはちがうことができそうですね。ここのところ^{きおん}気温の高い^ひ日と低い^ひ日の差がはげしいので、^{はや}早ね早起きをしたり、^{いふく}衣服の^{ちようせつ}調節などで^{たいちようかんり}体調管理をしたりして^{たの}楽しんでください。

^{あつ}暑い日には、こまめに^{すいぶんほきゅう}水分補給をして^{しょくじ}食事^{しよくじ}もきちんととりましょう。

ゴールデンウィーク明けには、^{げんき}元気な^な顔^あで会えるといいですね。



5月の保健目標：生活リズムを整えよう。

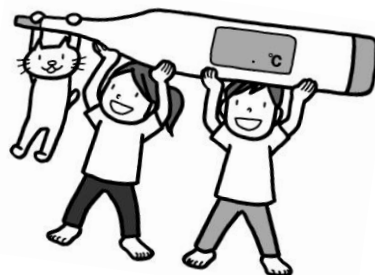
ゴールデンウィークのような^{なが}長いお^{やす}休みの^{あと}後には、つかれが^で出やすいものです。なるべく、ふだんと同じ^{おなじ}時^じこくに^おねたり^お起きたりし、^{しょくじ}食事^{しよくじ}も1日3回とって、^{せいかつ}生活リズム^{せいかつ}がくずれないようにしまし
よう。



こちら高南小保健室です！

★「保健室」ってどんなところ？

- ◎学校^{がっこう}でけがをしたとき、^て手^あ当てをするところです。
- ◎病気^{びようき}のとき、^{からだ}体の^{ぐあい}具合がわるいときに、^{ようす}様子をみるところです。
- ◎何か^{なに}心配^{しんぱい}なことがあるときに^く来るところです。
- ◎^{からだ}体について、いろいろ^し知ることができるところです。



★保健室に来るときのやくそく★

- ・たん^{さんせい}にんの先生に『保健室^{ほけんしつ}に行^いってきます』と^き言ってから来^きましょう。
- ・きず^{きず}ができてしまった人は、きず^{ぐち}口のまわりについたよ^{すいどう}ごれを水道の水であらってから来^きましょう。
- ・^{ぐあい}具合がわるくて^{やす}休んでいる人^{ひと}がいるときや、健康診断^{けんこうしんだん}をしているときは、^{しず}静かにしまし^{しず}ょう。
- ・いろいろな^{くすり}薬があるので、^て手^あ当てに^{つか}使う^{くすり}薬や^{どうぐ}道具^かを勝手にさわらないようにしまし^{しず}ょう。

★知^しっておいてほしいこと★

保健室では、その日に学校でし^がたけが^てを手^あ当てします。その後は、^あおうちで^て手^あ当てをするか、^{びやういん}病院へ行って^ち治^うりょうを受けてください。保健室は、病院ではあり^ませんので、原則として^{げんそく}おうちで^てし^がたけがや、^{まえ}前の^ひ日に^てし^がたけが^あの手^あ当てはできません。

また、原則として^{げんそく}飲^のみ^{くすり}薬^だを出すことはできません。

がつ ほ けん ぎょう じ よ てい

5月の保健行事予定



日	曜	ぎょう 行 事	がく 学 年	よていじかん 予定時間	きをつけてほしいこと
1	もく 木	じ び けけんしん 耳鼻科検診	1・3・5	9:00～	みみ で かみがた 耳が出る髪型にしましょう。
2	きん 金	ちようりよくけんさ 聴力検査	2	げんちゅう 午前中	ぜんじつ は、かる みみ 前日は、軽く耳そうじをしておきましょう。
7	すい 水	がん けけんしん 眼科検診	1・2・3	8:35～	まえがみ め 〇前髪が目にかからないように、ピンなどでとめましょう。
8	もく 木	しんぞうけんしん 心臓検診	1 年・該当者	9:00～	たいいく ぎ 体育着をわすれずに。
9	きん 金	ない けけんしん 内科検診	2・5	13:10～	たいいく ぎ 〇体育着で受けます。
13	か 火		1・4		〇ぜんじつ は、おふろで からだ を清潔にしましょう。
15	もく 木	にようけんさ じ 尿検査1次	ぜんがくねん 全学年	～9:00	ようき にち すい はいふ よび び 容器は14日(水)配布・予備日は19日(月)



おうちのかたへ



視力検査結果「両眼 AA（矯正視力も）」以外は、お知らせを出しました。

結果「B」だと、受診を迷う場合があると思います。視力に影響のある疾病が隠れている可能性がありますので、眼科の受診経験がない場合は、一度受診しておくで安心です。（視力が落ちた実感がある場合は、ぜひ受診してください。）



★眼科校医先生より★ メガネを正しい位置でかけられていますか？

先日の眼科検診（4・5・6年）で、メガネを低い位置でかけていることを指摘された児童が目立ちました（アレルギー性結膜炎より多かったです！）。ぜひ、メガネ屋さんで調整してもらってください。

また、メガネを外すときに片手で無造作に外す児童も目立ちました。

メガネのフレームがゆがんだりネジがゆるんだりする原因になりますので、両手で外すようにお話ししてください（調整の頻度が減ります）。

メガネの真ん中に目

メガネは両手で



メガネの正しい位置

ドラマの俳優のサングラスの
ような、片手外しはしない！



こちら高南小保健室です！ の補足です。

〇表面の通り、保健室では、原則としてその日に学校でしただけの手当てをします。その後は、おうちで手当てを継続するか、必要に応じて医療機関を受診してください。翌日以降、保健室での継続した手当ては、原則として行いません。また、内服薬を与えることはしません（主治医から指示され出された内服薬を学校で飲むことはできます）。

「学校で子供が目薬を差すのが難しいので、差してほしい」「湿布がはがれてしまうので、予備を預かってほしい」などのお手伝いはできますので、連絡帳などでご相談ください。