

ほけんだより 5月

2022年5月
座間市立栗原小学校
校長 柏木直樹



新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。
この時期は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、1日の中での気温差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

「ちょっと疲れたかなあ〜」と感じたら早めに寝て、睡眠をしっかりと、生活リズムを整えていきましょう。



5月の健康診断よてい

日(曜日)	実施内容
2(月)	心電図健診 1年
6(金)	聴力支援級
9(月)	聴力再検2・5年
10(火)	尿検査2次(9時前までに提出)
11(水)	聴力再検1・3年
12(木)	歯科検診2・4・5年・支援級
18(水)	内科健診1・3年・支援級
19(木)	歯科検診1・3・6年
25(水)	内科健診5・6年

尿検査は、前回忘れた人も出すことができます。
※回収日前日にお知らせを配付します。



歯科検診の日、朝、かならず歯をみがいてきてくださいね。

出かけるときは忘れずに

ぼうし
直射日光があたるのを防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを。

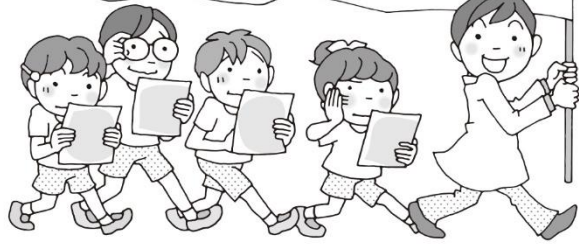
水筒
汗やおしっこから出ていく水分を補給。

汗ふきタオル
あせもやにおいで対策に。清潔なものを用意して。



最近のあつさで体調をくずす児童がみられます。
水分をこめまにとり、熱中症をよぼうしましょう!

健康診断、まだまだ続きます



眼科検診や耳鼻科検診は6月に行います。

内科検診では視診と問診を中心に行います。聴診・脊柱の検査については、感染症対策のため、1年生全員と既往歴がある等必要な場合のみ実施します。
※ 新型コロナウイルスの流行状況により、検査方法は変更となる場合があります。



くげがの手当て・・・消毒はしない！？



すり傷ややけどなどのケガをしたら、まずは患部を消毒することが大切だと思っている方は多いかもしれませんが、しかし実は、消毒は傷の治りを遅くします。

10年以上前から言われていることです。消毒をすると、体の中の良い細胞までやっつけてしまうので、治りが遅くなってしまいます。消毒液には細胞毒性があります。

栗原小学校の保健室では、基本的に消毒液は使用していません。ケガをしたら、水道水で傷口をきれいに洗うことが大切です。

(動物によるけがや汚染の可能性があるなど必要時のみ消毒をしています。)



医療は進化していき、新しい情報がわかることで手当の方法等も変わっていくことがあります。保健室では最新の情報をキャッチしながら、丁寧に対応をしていきたいと思っています。

消毒については、ご家族でも話題にしてみてくださいね。

ケガをしたとき保健室に行く前にできるかな

すりむいた！

水道できれいに洗いましょう。
汚れがついたままばんそうこうを貼ってはダメ



血が出た！

ハンカチやガーゼで強く押さえましょう。
早く血が止まります



鼻血が出た！

小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。
上を向くと血がのどに流れて気持ち悪くなります



けがをしたら、かならず水で洗ってから、保健室に来ましょう。

保健室では、ばんそうこうやシツプの貼り替えなど、継続的な処置はできません。

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～
薬ちょうだい



保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

ばんそうこう、はりかえて～



保健室では最初の手当てをします。次からはおうちや病院でもらいましょう

眠いから寝かせて～



保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうにして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください

