

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 2 号

平成 24 年 5 月 10 日



～ 5 月の保健目標 ～

進んで病気を治そう



体調を崩していませんか？

風薫る 5 月、新緑の美しい季節になりました。

新学期が始まって 1 ヶ月が経ちます。お子様の健康状態はいかがでしょう。5 月は緊張が緩み、さまざまな行事がたくさん続き疲れが出たり、けがが増えたりしやすい時期です。心や体が疲れてくると、「だるい」「腹痛」「頭痛」などかぜを引きやすくなります。ご家庭での『朝の健康観察』をしっかりと行っていただくとともに、『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムを整えて元気に過ごせるようご協力をよろしくお願いいたします。

定期健康診断進行中 . . .

4 月 12 日の発育測定をスタートに「発育測定」「視力・聴力検査」「眼科検診」「尿検査」「ぎょう虫検査」「内科検診」が終了しました。まだまだ検診が続きますので、問診票の記入や検査前日・当日の体の清潔などお声がけやご協力のほどよろしくお願いいたします。



5・6 月の保健行事予定

月	日(曜日)	時間	検診項目
5	15日(火)	朝	(幼・小)尿二次検査 該当児童には5/14(月)に容器配布します。 5/15(火)朝に採尿・提出となります。
	16日(水)	13:20~	(幼・小)耳鼻科検診
6	7日(木)	9:00~	(幼・小)歯科検診・歯みがき指導
	12日(火)	11:40~	(1年)心臓病検査 6/4(月)問診票配布 6/7(木)回収

健康診断の結果は、7月上旬に「健康手帳」にてご家庭にお知らせします。

病院受診が必要な場合は、個別に「受診のすすめ」をお渡ししますので、早めに受診をお願いします。受診が済みましたら「受診報告書」をご提出ください。

歯科検診(6月)結果については、受診の可否かわらず、全員にお渡しします。歯科校医より指摘がない場合は、受診の必要はありません。

学校保健安全法の『出席停止期間』が改正されました

- ・**髄膜炎菌性髄膜炎**：出席停止が必要な疾患に新たに追加。
出席停止期間 「病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで」
- ・**インフルエンザ**：出席停止期間の変更。
出席停止期間 「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」
- ・**百日咳**：出席停止期間の変更。
出席停止期間 「特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで」
- ・**流行性耳下腺炎**：出席停止期間の変更。
出席停止期間 「耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで」

もうすぐ運動会！！

～自分の力をしっかりと出すために、
練習や本番で心がけること『8か条』～

汗をかいたらしっかりふきましょう。

汗が冷えると「かぜ」をひく誘因になります。注意しましょう！

熱中症を予防しましょう。

こまめな水分補給・外出時の帽子着用（登下校時も）を心がけましょう！

睡眠をしっかりととりましょう。

毎日の練習で体はとても疲れています。睡眠不足は、「体調不良」の原因になり、集中力も低下するため「けが」も起こしやすくなります。十分な睡眠をとりましょう！

手足のつめを切りましょう。

つめが長いとつめの間に汚れが貯まり不潔になるばかりではなく、「けが」をしたり、させたりする原因になります。きちんと手足のつめは切っておきましょう！

朝ごはんをしっかり食べましょう。

『朝ごはん』は、1日を元気に過ごすための「体」と「心」のエネルギー源です。バランスよくしっかり食べてきましょう！

身だしなみを整えましょう。

「つめ」「運動着」の清潔・汗ふきタオルやハンカチの持参、
足に合った「くつ」「帽子」の着用をしましょう！

準備体操と整理体操をしっかり行いましょう。

「準備体操」は、これから運動を始める体への合図。「整理体操」は、
運動で使った筋肉や神経の疲労回復を促進させる効果があります。しっかり行いましょう！

運動後は、うがい・手洗いをしましょう。

運動後は、「うがい」・「手洗い」をていねいに行い、体調管理に気をつけましょう！

