

けんまかな 5月

れいわ ねん ねん がつ にち
 令和6年(2024年) 5月1日
 ながはまようごがっこう ほけんしつ
 長浜養護学校 保健室 NO.2

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



5月の予定

- 7日(火) 胸部レントゲン検査 (高等部1年生)
- 9日(木) 耳鼻科検診 (中学部・小学部一部)
- 14日(火) 内科検診 (中学部・小学部一部)
- 16日(木) 心電図検査 (小・中・高等部1年生)
保健相談
- 21日(火) 内科検診 (小学部一部)
- 30日(木) 耳鼻科検診 (高等部・小学部一部)

視力・聴力検査をクラスごとに実施します。



健康診断の結果のおしらせについて

検査検診結果について、受診の必要な人には、案内を行っています。歯科検診については、全員に結果をお返ししています。

案内をもらった方は、早めに受診をお願いします。すべての結果については、7月にまとめてお渡しします。

受診でおまりのことがありましたら、保健室まで連絡してください。



健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

キレイ博士といっしょにチェック!

キレイ博士できているかな?

からだ、

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし菌などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



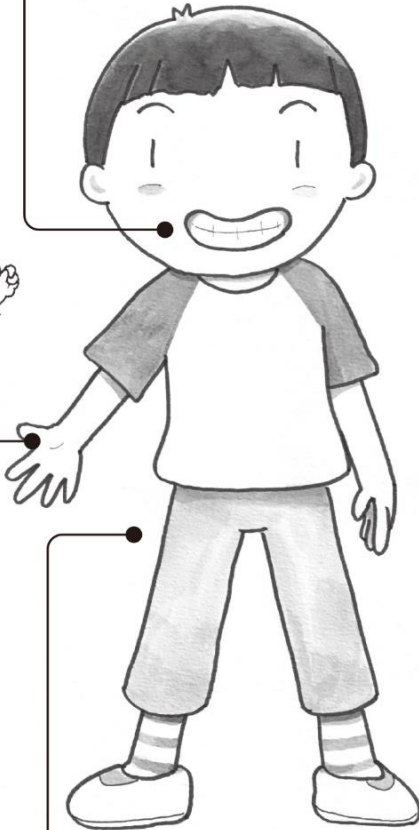
手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



5月に入ると暑い日が増えます。十分な量のお茶を持ってくるようにしてくださいね。直射日光が当たらないよう、帽子をかぶりましょう。また体調が悪いときは、早めに休みましょう。

