

ほけんだより 6月

令和5年6月
西郷小学校
保健室

日中は暑いと感じる日も多くなりました。軽い熱中症のような症状で来室する児童も数名います。この時期は気温の変化が激しく、体はその変化についていけず体調を崩してしまいがちです。熱中症対策として、脱ぎ着しやすい服装を心がけることと、のどが渇く前に水分を取ることが大切です。また、外で遊ぶときは帽子をかぶり、できるだけマスクを外して活動するようにしましょう。

6月の保健目標
歯を大切にしよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」になっています。より丁寧な歯みがきを心がけたり、おうちの人に仕上げみがきを行ってもらったりして、歯の健康について考える期間になるといいですね。



6月の健康診断日程

日	曜	検診項目	時間	学年	備考(持ち物)
1	木	歯科検診	8:45~	3年→4年→5年	はみがきをしてきてください。
8	木	内科検診	13:00~	1年→3年→5年	体操服を持ってきてください。
22	木	歯科検診	8:45~	1年→2年→6年	はみがきをしてきてください。
28	水	耳鼻科検診	13:15~	1年→2年→3年	耳掃除をしてきましょう。

※健康診断の日に欠席された場合は、各自で病院に行ってくださいこととなります。

内科検診について

〈内科検診のねらい〉

○内臓や栄養状態、脊柱、胸郭、四肢、皮膚などの疾患及び異常の有無を早期発見することをねらいとしています。検診後、治療勧告書をもらわれたら、専門医を受診されることをおすすめします。

〈内科検診の受け方〉

○検査会場となる保健室は、児童のプライバシー配慮のため、検診の際にはついたてやカーテン等で仕切り、個別の検診スペースを確保します。

- ① 男女ともに、体操服1枚で受けます。下に肌着などは着ません。
- ② 1年生から男女に分けて実施します。

☆看護師の介助もあります。

☆運動器検診保健調査票で保護者所見があった児童には、運動器検診も併せて実施をします。

かぜ・インフルエンザ について知ろう！

かぜやインフルエンザをふせぎ、またもしもかかった場合に早く治すためには、まずはインフルエンザについて知るところから。自分がかからないようにすることは、人にうつさないことにもつながります。

かぜのときによくみられる症状

- 頭が痛い
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどが痛い
- おなかが痛い



こんな症状が出たら インフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節が痛い
- 38℃以上の高熱が出た
- 急に寒気がしてきた



かぜ・インフルエンザにかからないために

●栄養をしっかりとり

好きなものばかり食べていると栄養バランスがたよります。



●外から帰ったらうがい・手洗いを念入りにする

石けんをよく泡立てて、爪の中や指、手首までしっかり洗ってウイルスを落としましょう。また、うがいをするときには、水がのどの奥まで届くように。



●人混みに行かない

人がたくさんいるところには、ウイルスが多くいる可能性があります。



●部屋の湿度や換気に気をつける

湿度が下がるとのどが乾燥して、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう（70%くらいが理想です）。



かぜ症状がある場合など体調が悪いときは、マスクをつけて生活をするようにしましょう。