

ほけんだより 5月

さわやかな風が校庭の若葉をゆらして通り過ぎていきます。新学期が始まって一ヶ月がたちました。新しい教室や新しい先生にもなれてきたころではないかと思ひます。5月はとても過ごしやすい月ですが、疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。「ちょっと疲れたかな」と感じたら、早めに休養をとることに心がけましょう。

2017. 5. 9
 滝野小学校保健室
 おうちの方と
 読みましょう。

清潔の習慣をあたりまえにしよう！！

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます。

- ハンカチ・ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔の習慣が身につくと、毎日すっきりした気持ちで過ごせますよ。

健康診断の結果について……

4月から健康診断を実施しています。結果が出ているものもありますが、原則として、異常があった場合のみお知らせを発行します。そうでない場合は、学期末に健康診断の記録カードでお知らせいたします。学校で行う健康診断は、病気や異常の疑いを発見することが目的です。治療のすすめの用紙をもらった人は、早めに医療機関で受診してください。

<<< 『結果のお知らせ』を受け取ったら >>>



そろそろ注意しよう！！熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日もふえてきて、気をつけたのが熱中症です。熱中症は夏の病気でしょ？と思う人もいるかもしれませんが、でも、5月の急に暑くなった日は、からだがかたが慣れていないため、熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険です。

<ここがポイント>

- ・GW明けはスロースタートで
- ・風通しのよい涼しい服装で
- ・屋外ではぼうしをかぶる
- ・こまめな休憩と水分補給



4月の保健室利用状況

けが	で利用した人	39人
病気	で利用した人	9人
合計		48人

4月の感染症

- ・溶連菌感染症 9名
- ・インフルエンザ 8名
- ・水ぼうそう 2名
- ・感染性胃腸炎 1名

* 感染症の疑いのある場合は、早めに病院でみてもらい、医師の指示に従いよく休みましょう。

4月はいろいろなクラスで様々な感染症がはやりました。全国的にもインフルエンザがはやっていたようですが、印西市内でも学級閉鎖をした学校もありました。5月に入っても、何人かインフルエンザや水ぼうそうの感染が報告されています。また、新年度の疲れが出て、体調をくずしている人もいます。夜は早めに休んで、睡眠をたっぷりとるようにしましょう。



溶連菌感染症とは……

主としてA群溶血性連鎖球菌による咽頭炎で、幼児・学童期に多く発症します。潜伏期間は2～10日で、扁桃腺炎や中耳炎・発熱を伴います。飛沫・接触感染でうつります。石けんをこまめに洗い、こまめながいを心がけましょう。また、規則正しい生活をし、十分な栄養と睡眠をとるようにしましょう。