

ほけんだより

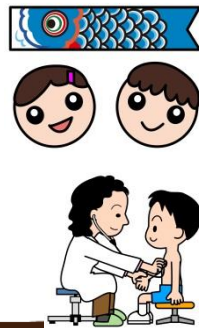
保健目標

病気の早期発見に努めよう

新学期が始まり1カ月近くたちました。本校でも、水ぼうそうやインフルエンザ等でお休みする人もいます。

川辺小では全校で「おは走」に取り組んでいます。そして、高学年では朝・放課後と陸上練習に汗を流したり、低学年では休み時間に元気に遊んだり、運動量も増える時期ですね。運動後に、気持ちが悪くなる児童もみられます。睡眠時間を十分にとって、朝ごはんも色々な種類の物を食べるようにしましょう。ごはんだけ、パンだけでは力がでません。ご家庭での登校前の健康チェックをお願いします。

健康診断に関わってたくさんの配布物があります。ぜひ期限までの提出をよろしくをお願いします。すり傷などのけがも増えています。化膿しないように、ご家庭でもガーゼの交換などをお願いします。



5月の行事予定

- 9日(木) 眼科検診(1・2・3年)
- 10日(金) 内科検診(1・4年、なかよし)
- 15日(水) 尿検査容器配布(全学年)
- 16日(木) 眼科検診(4・5・6年、なかよし)
尿検査回収日(全学年)
- 17日(金) 尿検査予備日()
内科検診(5・6年)
- 24日(金) 内科検診(2・3年)
- 28日(火) 心臓検診(1年)

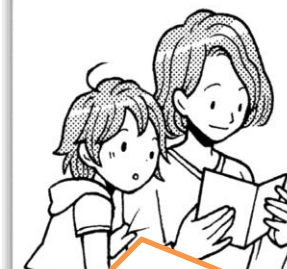
- ★尿検査は提出もれのないようにお願いします。
- ★内科検診は体操着を忘れないようにしましょう。

4月の保健室利用数 4月25日現在
けが111人 体調不良30人 他7人

出席停止 とびひ 2人 水痘 3人
インフルエンザB型3人 溶連菌感染症2人



健康診断の結果について



治療が必要な場合はお手紙などで個別にお知らせしています。早めの治療をお願いいたします。

歯科、色覚は受けた人全員に結果を通知いたします。視力はB以下、その他は所見があった場合受診対象となります。その他の結果は後日配布される「健康カード」をご覧ください。

新学期が始まって1か月

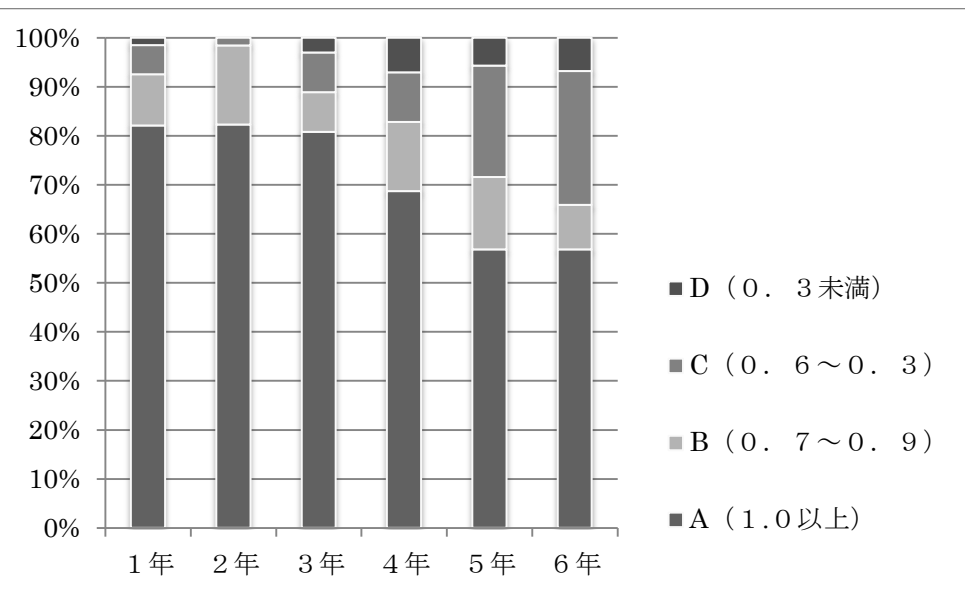
悩みや不安があったら1人で抱え込まず、信頼できる人(親、先生、おじいちゃん・おばあちゃん、親戚、友だちなど)に相談しましょう。

読書をしたり音楽を聴いたりテレビを見たりするなど、気分転換になることをするのによいでしょう。

(テレビを見るときは時間を決めましょう)



視力検査の結果



熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。



足のサイズに合った靴をはきましょう

靴のサイズが合っていないと、足に痛みを感じたり、疲れやすくなったりして、運動をするとき、思い切り動くことができません。靴は小さ過ぎても大き過ぎてもよくありません。

足の健康を守り、思い切り走れるようにするために、ちょうどよいサイズの靴をはくようにしましょう。

