

5月のほけんだより

大里南小学校 保健室

令和元年5月

保健目標

体をせいけつにしよう



新学期が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスは慣れましたか？ゴールデンウィークの疲れは残っていませんか？5月は梅雨の季節になり、じめじめした日が多くなりますね。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので注意が必要です。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養するようにしましょう。

5月



の健診予定

- 7日・・・心電図検査（1年生）
- 9日・・・歯科検診（1・3・6年生）
- 13日・・・視力検査（全学年）
- 16日・・・心電図・視力モシ検査
- 20日・・・尿二次検査容器配布
- 21日～22日・・・尿二次検査回収
- 22日・・・内科検診（5・6年生）
- 29日・・・内科検診（4・5年生）



保護者のみなさまへ

インフルエンザになったら

現在大里南小学校にはインフルエンザにかかっている児童が4名います。インフルエンザにかかった場合、「診断書（証明書）」を提出しなければなりません。「診断書（証明書）」は学校からもらって記入し、（HPからもダウンロードできます）登校する際に提出してください。ご協力よろしくお願ひします。欠席する時は学校へ連絡も忘れずに。

インフルエンザ出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。



※今年度から、視力検査結果が A・B・C・D 表記に変わります。

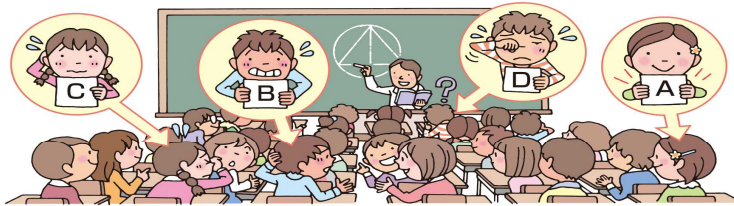
視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7 ~ 0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3 ~ 0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使しましょう



こんなときも保健室へ
心と体が疲れるところです

① 心と体のSOSに気づいたら

② がんばりすぎていないかな？

③ 気分転換も大事です

④ 保健室でも相談のりです

清潔にできているかな？ シルエットワイズ

みんなに足りない清潔アイテムは何か？ シルエットから推理しよう！

外から帰ったら、必ずしよう

のびてきたら切ろう

運動してたくさん汗をかいたら、これを新しいものにかえよう

いつもポケットに入れておこう！

ごはんを食べた後には、忘れずに

清潔アイテム

ハンカチとティッシュ

ハンカチは毎日とりかえてね

つめきり

手のひら側から見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉

ねる前は念入りに

下着

汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん

水洗いだけじゃダメ！