

ほけんたより 5月

令和4年4月28日
深谷市立明戸小学校
保健室

新しい学年になって1か月が経ちます。新しい生活には慣れましたか？
頑張りすぎて少し疲れてしまった人は、連休などのお休みで上手にリフレッシュしてください。

春から夏への季節の変わり目は、1日の気温差も大きく体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごせるよう「早ね・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活をしましょう。



健康診断の結果をお知らせします

かくにん
確認しよう！

「どのくらい成長したかな？」
「目は悪くなっていないかな？」
など、おうちの人と一緒に確認
しましょう。

ふ かえ
振り返りしよう！

自分の体を知ることで、これから気
をつけること、今まで通り続けていく
べきことがわかります。
気になることがある人は、早めに
受診しましょう。



おうちのかたへ

検診・検査が済みましたら、該当児童へ結果のお知らせを配布します（歯科健診の結果は全児童へ配布します）。「病院に行ったら異常がなかった」「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、そのようなこともあります。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ります。お子さんの健康のため、早めの受診をお願いいたします。受診が済みましたら、医療機関で記入していただいた受診報告書の提出もお願いいたします。

マスクは正しくつけましょう



①口と鼻の両方を
かくじつ
確実におおう。



②ゴムひもを耳にかける



③すきまがないように
はな
鼻までおおう

*鼻、口は出さない
*よごれたら替える
*毎日とりかえる

家を出る前に確認しよう!!

検温・健康観察は
しましたか?



ハンカチ、マスクは
ランドセルに予備を
入れておきましょう。

ハンカチ・ティッシュは持ちましたか?
マスクはつけましたか?



症状があるときは、無理をせず、休養しましょう。

守ってください 保健室のルール

- ① 来室する時は、担任の先生に言ってから来てください。
- ② クラス・名前・要件を言ってから保健室にはいりましょう。
- ③ 保健室にあるものを無断で使用することはできません。
- ④ おうちでのケガの処置や継続した手当はできません。
- ⑤ 飲み薬はあげられません。
- ⑥ 他の人の迷惑にならないよう、静かにしましょう。



ケガをしたとき 保健室に行く前^{!!}にできるかな

すりむいた!

水道できれいに洗い
ましょう。汚れが落と
せないときは保健室
できれいにします。



血が出た!

血が出てしまったら、
ハンカチやガーゼで
押さえながら保健室
まできてください。



鼻血が出た!

小鼻をつまんで軽く
下を向きましょう。上
を向くと血がのどに
流れて気持ち悪くな
ることがあります。



保健室でのすり傷の手当てについて

消毒液には殺菌効果がありますが、傷を治すために集まってきた細胞も壊してしまうため、保健室では、浅い傷の場合、水道水でよく洗ったあと傷口を保護する手当てを行っています(切り傷等の場合は感染の危険があるので消毒液を使用することがあります)。

水道水でも傷口を丁寧に洗うことで、傷の周りの細菌を洗い流すことができます。

ご理解のほどよろしくお願いたします。