



ほけんだより5月



滝尾小学校
保健室

5月の保健目標：友だちとなかよくしよう

けがやかぜ症状の人が、
ふえています。ゆっくりする時間を、
たいせつにしましょう☺

はやめの熱中症予防対策

熱中症は、命にかかわる危険がありますが、対策をすることで予防が出来ます。

□ 基本の対策

- ☑ はやね はやおきをころがける。
- ☑ 気温にあわせた服装の工夫をする。
- ☑ のどがかわく前に、水分をとる。
- ☑ 梅雨明け、暑くなり始めは特に気をつける。

□ 学校では、あつさ指数にもとづいて活動します。

あつさ しすう		かつどうのきじゅん
31～	きけん	屋内外での運動は原則中止
28～31	げんじゅうけいかい	激しい運動など体温の上昇しやすい運動は中止
25～28	けいかい	積極的に休けい、水分をとる。激しい運動は30分おきに1回以上の休けいをとる。
21～25	ちゅうい	運動の合間に積極的に水分をとる
21以下	ほぼあんぜん	適宜、水分をとる

昼休みに外遊びができるかを、心ぽかぽか委員が放送します。



滝尾小のみんなはあつさ指数計をよく見えています

□ 登下校時の対策をおねがいします

ぼうしをかぶり、通気性のよい服をえらびましょう。

日がさ、冷却グッズ(冷却タオル、クールリングなど)をご活用ください。

※暑くなってきたら、下校前に、水分摂取の指導、冷却グッズの冷却をします。



水筒を持ち歩くときの転倒による重大事故が起こっています！

- ・水筒はなるべくランドセル等に入れる。
 - ・水筒を首や肩にかけているときに走らない。
 - ・遊具などで遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶ。
- など、ご家庭でも事故防止の確認をお願いします。



消費者庁 HP

内科検診 5月28日 について



健康診断は、総合的にみて病気がないかを調べます。そのため、症状があつて受診する、通常の診察とはことなります。ご心配やご相談がありましたら、お気軽に保健室へご連絡ください^^

校医の先生： たかぞえ内科循環器科内科クリニック 高添 啓二 先生

みるところ	心ぞう・運動器・背ばね・貧血・ひふのじょうたいなど ※背ばねがまがる、せき柱そくわんは、学校の健康診断で発見されやすい病気です。 悪化すると手術がひつようです。そのため、背中はずよくせつ見ます。
プライバシーへの配慮	・男女別でおこないます。 ・診察はひとりずつおこない、ほかの児童にみえないようにします。 ・聴診は、体育服の上からおこないます。必要な場合に限り、直接聴診等を行います。



いきいき生活週間の取組について



保護者の皆さまには、家庭でのゲームやスマホなどのルール決め、実施後のふり返し等、ご協力をよろしくお願ひいたします。



きづく

- ・学期はじめの生活リズムチェック
- ・長期休みのデジタルメディア依存度チェック

とりくむ

- ・いきいきポイントカードで、いきいきポイントをためよう！
- ・よいところは、励まして、どんどのぼそう！

くふうする

- ・とりくみ後のふり返しを、生活にいかそう！
- ・学期毎に家庭のルールをみなおそう！

いきいき生活のポイント

眠れているか、食べられているか、活動できているか(学習に元気に参加・ゲームやスマホ等以外に夢中になるものがあるか)です。

ご理解とご協力をお願いします

学校では、体調不良や思いがけない出来事に備え、シューズの替えをお渡しすることがあります。衛生面への配慮から新品をお渡しし、同サイズの新品をご返却いただきます(安価なもので構いません)。

なお、事前に着替えをお預かりすることも可能ですので、必要な場合はご相談ください。

おおがたれんきゅうちゅう いのち みまも 大型連休中も、命の見守りを

この時期は、心や体の不調を感じやすい時期でもあります。気になることは、一人で抱えこまずに、学校や相談窓口をご利用ください。

また、交通事故や、川や海での事故にも充分にお気をつけください。

24時間子ども SOS ダイヤル
Tel 0120-0-78310

