



保健だより

6月

第3号

令和6年5月30日

水戸市立梅が丘小学校

新年度がスタートして、2か月が過ぎました。新しい環境や緊張から、疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごせるようにしてください。

感染症予防のため、引き続き、石けんでの手洗いやうがい、換気などを徹底していきたいと思います。ご家庭でも、お子さんに手洗い・うがいなどのお声かけをお願いいたします。体調不良の場合は、無理して登校することのないようお願いいたします。

6月の保健行事

- 10日(月) 色覚検査(4の1・4の2希望者)
- 11日(火) 色覚検査(4の3希望者)
- 13日(木) 内科健診(2・4・5年生)
- 19日(水) 眼科検診(1年生, 4年生)

6月の保健目標

歯を大切にしよう!



健康診断結果がきたら、早めの受診をお願いします

健康診断の結果、異常の疑いがあったお子さんへは「受診勧告書」をお渡ししています。(歯科検診結果は、異常の疑いがなかった児童も含め全校児童にお渡ししています。)早めの受診をお勧めいたします。

また、学校の健康診断はスクリーニング検査といって、診断を確定する検査とは違います。受診すると異常が見られない場合もありますので、ご了承ください。

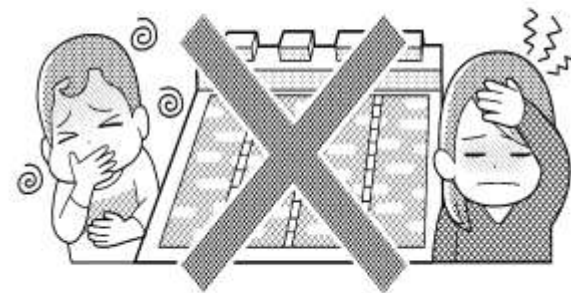


水泳学習が始まりました!

プールに入る日は健康観察をしっかりと

健康状態によっては事故につながってしまうこともあるので、プールに入る日は、健康観察をいつも以上にしっかりと行ってください。

- 熱はないか ●朝ご飯を食べたか
- きちんと睡眠をとったか
- 排便をしたか ●下痢や腰痛の症状はないか
- 頭痛はないか ●せき・鼻水は出ていないか
- 吐き気はないか ●めまいやふらつきはないか
- 心臓がドキドキしたり胸の痛みがあったりしないか



© 少年写真新聞社 2019

健康タイムで「自分でできるけがの手当て」をやりました

梅が丘小学校では、第3木曜日のマイスタディの時間に「健康タイム」として、保健指導を各学級で行っています。5月の「健康タイム」では、「自分でできるけがの手当て」について、保健指導を学級で行いました。内容をご紹介します。ぜひ、ご家庭でもお子様とお話してください。

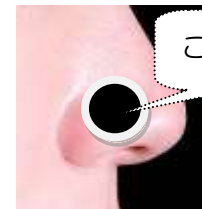
すり傷などは、「清潔にする」ことが大切です。水道でしっかり傷を洗いましょう。そのあとに、ばんそうこうをはります。お家でも、ばんそうこうは貼り替えて、清潔を保ちましょう。

※ 最近では、傷は消毒するより、よく水洗いすることがよいとされています。保健室でも基本的には水洗いで対応しています。



鼻血が出た時、血が流れてくるようなけがの時には、「しっかりと押さえる」ことが大切です。

鼻血が出る時は、下の写真の●辺りをしっかりとつまんで押さえます。



このあたり