

# ほけんだより 5月

平成 27 年 5 月 11 日  
三原市立南方小学校 保健室  
NO. 4

連休明け、みなさんの元気な顔が見れて、うれしい気持ちになりました。  
気持ちを引きしめ直して、元気に学校生活をすごしましょうね。  
新しい学年や先生に慣れてホッとするとする5月。緊張がゆるむと急に疲れが  
でて体調をくずしたり、けがをしやすくなったりします。「疲れたな」と  
思った時は、早めに寝て、体調をととのえるようにしましょう。



5月の保健目標 からだ せいけつ  
体を清潔にしよう。

体を清潔にしておくことは、病気の予防のためにも大切なことです。  
周りの人へのエチケットでもあります。これから運動会の練習などで汗をかくことも多くなります。タオルやハンカチで汗をふいたり、手洗い・うがいをし気持ちよくさわやかに過ごしましょう。

## レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか？ 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか？ 
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？ 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか？ 

最近、「すり傷」「はな血」で来室する人が多く見られます。  
手当のしかたをおぼえておきましょう。

### すり傷



すり傷や切り傷などで血が出ているときは  
水で汚れをしっかりとらいながそう。  
清潔なタオルやガーゼ、ティッシュなどで傷口を  
押さえてから保健室で手当をうけよう。

### はな血



親指とひとさし指で鼻の真ん中をつまんで  
下を向きます。(10分～15分)  
なかなかとまらないときは、鼻の上部を  
冷たいタオルなどで冷やします。

上をむいたり、首の後ろをたたかない。

### ～保護者のみなさまへ～

健康診断が続いています。問診票の記入等、ご協力いただきありがとうございます。

#### <結果の配布について>

- 視力検査 → 全員に配布しました。B以下の人は、受診をお勧めします。  
家庭で経過観察する場合も、その旨を記入していただき「診断結果通知」を学校まで提出おねがいします。
- 尿検査・聴力検査 → 異常の疑いのある人にお知らせを渡しています。  
お知らせがなかった人は異常なしです。
- 身体測定 → 「けんこうのきろく」にてお知らせします。
- ☆「受診のおすすめ」の用紙を受け取られましたら、医療機関への受診やかかりつけの医師に相談する等適切に対応していただきますようお願いいたします。
- ☆ 検診結果についてお聞きになりたいことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。