

ほけんだよい

平成 27 年 5 月 29 日
三原市立南方小学校 保健室
NO. 5



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がつづいています。

からだ ちょうし
体の調子はいかがですか？

らいしゅうまつ うんどうかい じどうかい ぜんりょく
来週末は、運動会です。児童会のテーマは「全力！！」です。
ぜんりょく だ き たいちょう ととの だいいちじょうけん
全力を出し切るためには、まず体調を整えることが第一条件ですね。
いか き
以下のことを気をつけて、がんばりましょう！
れんしゅうちゅう うんどうかいとうじつ たいちょう おも はや
もし、練習中や運動会当日に体調がおかしいと思ったら、早めに
せんせい
先生におしえてください。

運動会ケがなくカをはつきするために

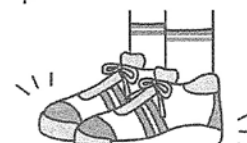


ツメを切っておく



足のひら側からみえてきたら
つめを切るタイミングです！

足にあたってつをはず



水分をこまめにとる



のどがかわくので、
すい とうにお茶を入れ
て持ってきてきましょう。

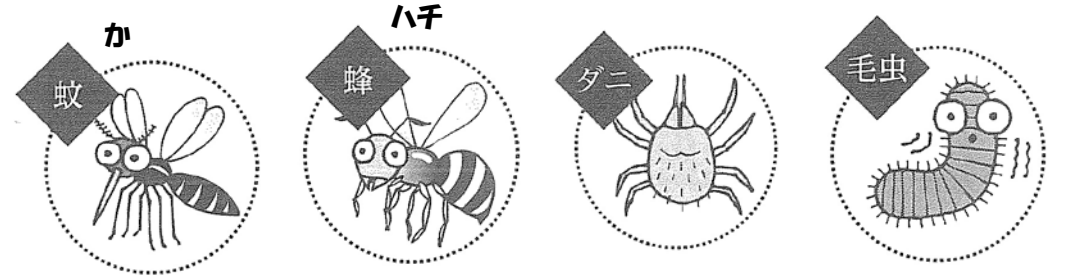


あせ
汗をたくさん
かきます。
あせ
汗ふき用のタオルを
もってきてきましょう！



外遊び中の「虫さされ」に注意！

これから、夏にかけて「自然」とふれあう機会がふえていくことと思います。
虫たちも活発に活動する時期なので、虫にさされないよう気をつけましょう！



さされたら
はやく
早めに薬を
ぬりましょう。

さされたのが
2 回目になると
いのち
命にかかわる
ことがあるので
気をつけましょう。

「マダニ」は
無理にはがさす
に病院へ
行きましょう。

テープで肌についた
毛虫の毛を取り
のぞくと、かゆみ
がやわらぐことが
あります。

＜手当ての仕方＞

- ① 水で洗い流す。(毛虫の場合、石けんで洗い、毛をとり)
 - ② 虫さされの薬をぬる。
 - ③ さされたところを冷やす。
(冷やすと、かゆみや痛みがおさえられるよ。)
- ★赤みやかゆみの強いときや、気分が悪くなったときは病院
軽症でも、かきむしってしまうと「とびひ」になることも
あるので気をつけましょう。



＜保護者のみなさまへ＞ 健康診断結果について

- ・「所見あり」の児童について、「ほけんれんらく袋」に入れてお知らせしました。お知らせがない場合は「異常なし」です。

お知らせ済 <内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・ぎょう虫卵検査>

- ・受診結果は学校までお知らせください。
- ・家庭で経過観察する場合も、「結果通知」にその旨を記入していただき、学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。