

# ほけんだより



## 5月の保健行事

- 14日 内科検診  
午後1時～全学年
- 15日 尿二次検査提出日  
再検査・未提出者対象
- 16日 歯科検診  
午後1時15分～全学年

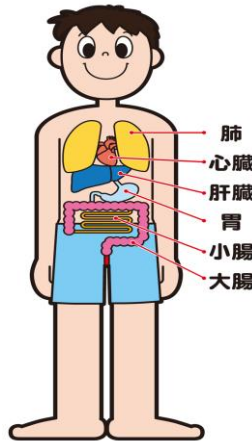
## 5月の保健目標：けがを防止しよう

ないかけんしん からだぜんたい ようす  
**内科検診・・・体全体の様子についてしらべます！**

●栄養のようす  
貧血ではないか？  
太りすぎ・やせすぎではないか？  
をしらべます。

●背骨・肋骨  
姿勢は正しいか？  
骨の形に問題はないか？  
をしらべます。

●皮膚  
皮膚の病気にかかっているか？  
をしらべます



●肺・心臓  
しんぞうの音や息をすった  
ときの音をしらべます。

●結核  
結核という病気にかかっているか？  
をしらべます。



### ★おねがい★

いしゃ からだ なか ちい おこ き  
**お医者さんは、みなさんの体の中の小さな音を聞いています。**  
じぶん じゅんぼん ま  
**しずかに自分の順番を待ちましょう。**

しかけんしん は くち なか けんこう  
**歯科検診・・・歯と口の中の健康をしらべます！**



- ・むし歯はないかな？
- ・きちんと治療してあるかな？
- ・歯並びはどうか？
- ・歯ぐきの病気はないかな？
- ・歯みがきのしかたはどうか？



### ★おねがい★

- ・大きな口をあけて静かに検査をうけましよう。
- ・給食のあとはかならず歯をみがきましよう。
- ・歯ブラシとコップをわすれずにもってきましよう。

## あうちの方へ

- ※ 歯科検診の後に歯科衛生士さんより歯みがき指導を受けます。歯みがきセットを忘れずに持たせてください。
- ※ 検診の結果、受診が必要な児童には、「健康診断結果のお知らせ」を渡します。もらった際には早めの受診をお願いいたします。
- ※ 歯科検診（16日）が終わりましたら、「わたしの健康」を返却します。検診箇所のご確認・押印をお願いいたします。→裏面もご覧下さい

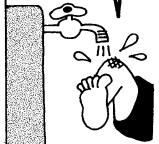
5月の保健目標は「けがを防止しよう」ですが、

## けがに気をつけて過ごしましょう！

友だちとふざけているとき、急いでいるとき、周りをよくみていないとき、そんなとき、「つい」「うっかり」でけががおきやすくなります。

もし、けがをしたり、「危なかった～」と思ったとき、「どうして、そうなったのか」原因をよく考えてみましょう。また、自分の体を守るため、簡単なけがの手当や、まず何をしたらよいのか知っておきましょう。

### すり傷



すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

### ねんざ だぼく つきゆび

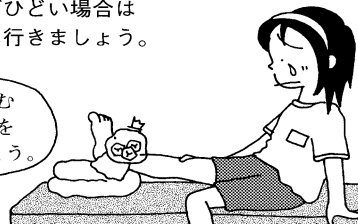
すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きます。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



### 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒  
はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

### すぐに石けんと水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。

### 鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



運動会練習が本格的にはじまります。汗ふき用のタオルや水筒の準備など、熱中症対策もわすれずに…体調が悪いときは無理をしないでください。

## 麻疹(はしか)について

沖縄県から、愛知県や東京都などでも感染が確認されています。

○麻疹ってどんな病気?

感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で、その感染力は非常に強いと言われています。

10～12日間の潜伏後、発熱や咳、鼻水等の症状があらわれます。

○麻疹の予防には、予防接種が有効です。

麻疹の予防接種歴を母子手帳などでご確認ください。

2回の定期接種を受けていない方は、予防接種をご検討ください。

