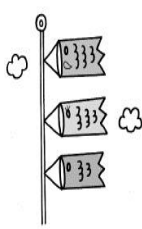


すこやか 5月号

萩市立明倫小学校
保健室
令和元年5月9日



4月も終わり、新しいクラスにはそろそろ慣れてきましたか？

1ヶ月が過ぎ、環境に慣れてきた一方で疲れが出やすい時期でもあります。

4月の保健室は頭痛い人やお腹が痛い人、多い日には20名ほどおとずれました。早寝早起き、朝ごはんを食べ元気に健康に過ごす5月にしましょう！

しつかり刻もう朝の生活リズム



5月の検診日程

項目	日程	学年・学級
じびかけんしん 耳鼻科検診	5月10日(金)	なかよし、4年
	5月14日(火)	6年1組、1年
	5月17日(金)	5年1組、3年
	5月20日(月)	5年2組・3組・4組 6年2組・3組
	5月31日(金)	6年4組、2年
ないかけんしん 内科検診	5月13日(月)	6年
	5月24日(金)	4年
	5月27日(月)	3年1組、5年1組・2組
がんかけんしん 眼科検診	5月15日(水)	6年3組・4組、3年
	5月16日(木)	なかよし、1年、2年、5年
しかけんしん 歯科検診	5月21日(火)	1年
	5月23日(木)	4年
	5月30日(木)	なかよし(1~5年)、3年
にょうけんさ 尿検査	5月16日(木)	全児童
	【予備日】5月17日(金)	16日未提出者
	【再検査】5月30日(木)	要再検者
	【再検査 予備日】5月31日(金)	要再検者

健康診断の準備をしよう！

耳鼻科検診の日：前の日までに耳のそうじをしよう！

眼科検診の日：前髪が目にかからないように、ピンでとめるか結んでこよう！

内科検診の日：体操服を忘れずにもってこよう！

歯科検診の日：給食後の歯磨きをしよう！

保健室から今月のミッション

5月16日は尿検査です。忘れないように工夫をしましょう！

【尿検査】を忘れない3つの作戦



容器を枕元に置いて寝る



容器をトイレのドアに貼っておく



家族の人に話しておく

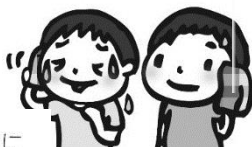
きれいなタオル・ハンカチ

つかっていますか？

手をあらったあと



あせをかいたとき



けがをして血が出たときに

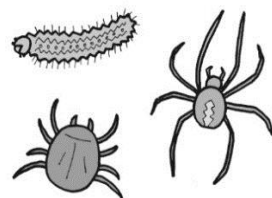


ハンカチはいろいろな役目をして

くれます。毎日準備をしましょう！

保護者の方へ ～虫による健康トラブルについて～

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会が増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。例として近年問題になったものをご紹介します。



●チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。

●マダニ

ヒトの皮膚を咬んで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったん咬みつくと1～2週間ほど離れません。

●セアカゴケグモ

メス（体長1cm前後、オスよりも大きい）だけが毒を持ち、咬まれた部位に激しい痛みを感じます。さらにその後、腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。

虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。ご家庭でもぜひご留意いただければ幸いです。