

ほけんだより

森の里小学校保健室

令和元年5月29日

5月とは思えない記録的な暑さが続きました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいのでくれぐれも気を付けてくださいね。

4月から行われている健康診断も、もう半分ほど終わりました。どの健康診断も、しっかり受けることができます。ただ、あいさつができていなかったり、自分の名前がよばれても返事をしなかったりする人がいたことが気になりました。次の検診では、気持ちの良い元気なあいさつと返事をしましょうね！



★今後の保健行事★

日 ち	内 容	対 象
5月30日 (木)	内科検診 (13:10～、黄金井先生) 心臓二次検査 (10:55～)	1・2年、前回欠席者 対象者
6月6日 (木)	歯科検診 (9:00～、森先生)	ぜんがくねん 全学年
6月13日 (木)	耳鼻科検診 (9:30～、遠藤先生)	2・5年



「5月病」という言葉もありますが、保健室に来る人を見ていると、「疲れているなあ」と感じる人が少なくありません。みなさんは、こんな症状はありませんか？一人一人、チェックしてみましょう！



- あたま 頭がいたい
 しょくよく 食欲がない
 しゅうちゅう 集中できない
 やるきがでない
 げんき 元気がでない



どこにチェックがついたかな？たくさんチェックがついた人は、保健室にもお話にきてね！

ハンカチ・ティッシュもっていますか？

～衛生検査をおこなっています！～

今年度も保健委員さんが、各クラスに行って衛生検査をおこなっています。今年度は、毎月1回、委員会活動がある週の火曜日の朝におこないますので、よろしくお願いします。

検査内容は・・・

- ①「ハンカチを持ってきているかな？」
- ②「ティッシュを持ってきているかな？」
- ③「つめはきれいに切っているかな？」
(手の平側から見て、つめが見えなければOK！)
- ④その月のスペシャル質問 (たとえば、「朝ごはんをしっかりと食べてきたかな?」など)



一年間で一番衛生的に過ごせたクラスには、今年度の最後に、「最優秀賞」の表彰があります。今年度は、どのクラスが、最優秀クラスに輝くでしょうか。今から楽しみです！今年度も、みんなの意識が高く、第一回目から、100%だったクラスもありました。すばらしいですね。

衛生的に過ごせると、いいこといっぱい！森の里小学校の全員がハンカチを身につけられるといいですね！衛生検査がある日も、ない日も、ハンカチ・ティッシュをわすれないようにしましょうね！

次の衛生検査は、
6月4日火曜日です。
よろしくお願いします。



手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

ぬれた手で
かみが とどの
髪型を整えるよ。

て かわ
手も乾くし
いっせきにちよう
一石二鳥なの

て あり
手を洗ったあとは、いつも
ふく
服でふいてるよ!



きのう つか
昨日使ったけど、
きょう あり
今日も同じもので
だいじようぶ
大丈夫だよ!

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手がかた無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



【おうちの方へ】

●溶連菌感染症について

先日おこなわれました3～6年生の内科検診で、「イチゴ舌」(舌にイチゴのようなツブツブができる)のお子さんが数名いました。「イチゴ舌」は、溶連菌感染症の症状の一つでもあります。

校医さんのご指導の下、アルコール消毒が有効とのことですので、学校では机、ドア、手すり、蛇口等をアルコールで消毒し、子どもたちにもうがい・手洗いの励行をしているところです。

ご家庭でも、いつも以上に健康観察をしていただき、うがい・手洗いをしっかりおこなうようお願いいたします。また、症状が見られましたら早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

お手数をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



溶連菌感染症とは??

【症状】

症状は、発熱(38～39℃)と“のど”の痛みです。体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブができたりします(イチゴ舌)。熱が出ないこともあります。

そのほかに頭痛、腹痛、首すじのリンパ節の腫れもみられます。風邪と違って咳や鼻水が出ないというのもこの病気の特徴です。潜伏期間があり、実際に感染してからだいたい2～4日で症状がでます。通常、出席停止にはなりません。

【治療】

抗生物質が使われます。溶連菌の合併症として、急性腎炎やリウマチ熱があり、症状が治まったからと薬をやめてしまうと、これらの合併症を引き起こすことがありますので決められた薬を飲み切りましょう。



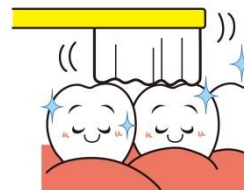
●歯の無料相談のお知らせ～是非ご利用ください

日時 令和元年6月2日(日) 10:00～13:30

場所 厚木市保健福祉センター3階

対象 一般市民(自由参加)

内容 厚木市歯科医師会会員による歯の健康診断および相談。

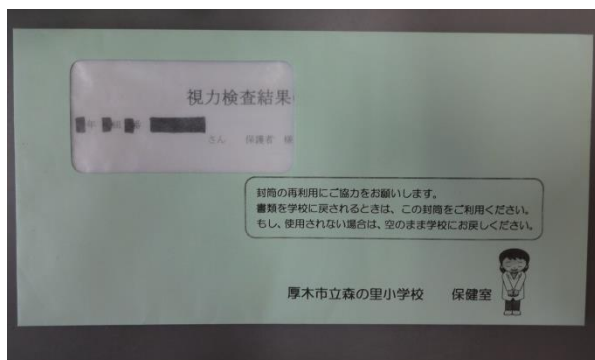


●健康診断の結果について

各検診の結果、所見があったお子さまには、結果をお渡ししています。個人情報ですので薄緑色の封筒に入れてお渡ししていますので、お子さまが持ち帰りましたら、ご確認ください。

また、書類をお戻しになる際はその封筒に入れてお返してください。使用されない場合は、空のまま学校までお戻してください。封筒の再利用にご協力いただければと思います。お手数をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくをお願いします。

また、特に異常が見られなかったお子さまは、全健康診断が終わりましたら、健康手帳でお知らせいたします。(6月末から7月上旬頃)



結果のお知らせを渡したものの

- ・視力検査 (全学年で0.7以下の人)
- ・聴力検査 (1,2,3,5年生で所見があった人)
- ・内科検診 (3~6年生で所見があった人)
- ・眼科検診 (全学年で所見があった人)
- ・尿検査 (全学年、全員)

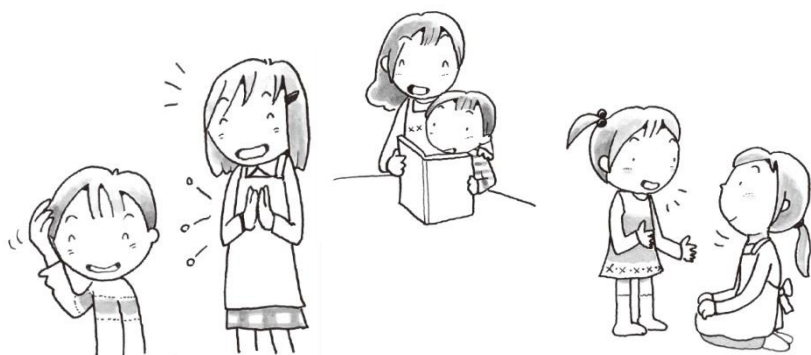
●お子さんの様子はどうですか？

学校生活にも慣れてきて、疲れもできている頃です。お子さんの様子で気になるところはないでしょうか。

「よく泣く」「食欲がない」「眠れない」「反抗的になる」など、いつもと違った様子はないでしょうか。

もし、あるようでしたらまずは話をたくさん聞いてあげてください。そして、一緒の時間をできるだけ作っていただければと思います。そして、子ども達は、学校でたくさんのことを頑張っています。頑張っていることをたくさんほめてあげてください。

それでも、様子がいつもと違うようでしたら、遠慮なく学校までご相談ください。



子どもをほめてぐんぐん成長

子どもは、「ほめられる」と自信を持ち、頻りにその行動ができるようになります。

ほめ方のポイント

- ・できるだけ早く (している最中・直後が好ましいです)
- ・視線をあわせて (笑顔を見せることが大切です)
- ・名前を呼んで (注意をひいて、しっかり伝えましょう)

こんなほめ言葉も

「すごいね!」「えらいね」以外にも、様々なほめ言葉があります。

- ・感謝する 「ひとりできてくれてありがとう」
- ・励ます 「もう少しだね。がんばれ!」
- ・気づいていることを知らせる 「ひとりだけでやってくれてるんだね」

お子さんに合わせた言葉を見つけみてください。