

★おうちのひとと一緒に読みましょう。★

ほけんだより



令和2年8月19日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

2学期が始まりました。今年の夏休みは短かったです、楽しく過ごすことができましたか？
健康観察カードにしっかりと取り組むことができましたか？こまめに水分補給をするなど、
熱中症に気を付け、2学期も元気に過ごしましょう。



なぜ健康診断をするのかな？

- からだの成長の様子を調べます。
- 病気やぐあいの悪いところはないかを調べます。
- 運動や勉強をする時に困ることがないかを調べます。

今後の保健行事予定

日付	健康診断	学年	注意事項
8/21(金)	発育測定	1・2・3年	髪は頭のうえや後ろで結ばないようにしましょう。
24(月)	発育測定	4・5・6年	体育着を忘れなないようにしましょう。
9/3(木)	内科検診	全学年	前日はお風呂に入り体を清潔にしましょう。 検診中は静かにしましょう。
8(火)	耳鼻科検診	全学年	前日、耳垢をとっておきましょう。 鼻をかんでおきましょう。 女子で髪の長い人は耳をしっかりとしましょう。
29(火)	眼科検診	全学年	目を強くこすらないようにしましょう。
30(水)	運動器検診	対象者	運動機能や関節、骨格に異常がないかを調べます。問診票で確認しましょう。
10/1(木)	歯科健診	全学年	当日の朝は必ず歯みがきをしてきましょう。

☆提出物は記入漏れの無いようにお願いします。また、期限を守って学校へ提出をお願いします。
☆検診終了後は順次、結果のお知らせを配付します。お知らせが届きましたら、早期受診をお願いいたします。発育測定結果は「健康の記録」でお知らせします。
☆換気や消毒等、感染症対策をしながら健康診断を行っていきます。

※予定が変更になる場合もありますので、ご承知おきください。

各健康診断の注意事項をよく読み、ご準備をよろしくお願いします。



体温をきちんと測れていますか？

自分の平熱は覚えたかな？

健康な時の体温「平熱」を知っておくと、かぜ等による発熱の判断がすぐ
にできます、平熱は人によって違うので、体調がよいときに体温を測って、
自分の平熱が何度なのか知っておきましょう。



汗がついているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。

わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先をななめ下から上におしあげるように当てます。

測っている方と反対の手で腕を軽くおさえて、わきをと閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

ふだんとちがうせいかつで…

なやみ ふあん はありませんか？



左にあるような「なやみ」や「ふあん」を無理におさえこまないようにしましょう。言葉にして伝えてみれば、楽になることも多いです。友だちや、おうちの人、学校の先生に相談してもよいです。もしかしたら、相手の人も同じことを感じていて、どうしたらよいと一緒に考えることができるかもしれませんよ。



応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

