

令和7年5月1日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵

5月の保健目標 けがの手当てを知ろう

新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学年やクラスになれてきましたか？生活の中で変化の多い4月・5月は、心も体も疲れやすい時期です。睡眠を多めにとったり、好きなことをして、心と体の休養をとったりすることを心がけましょう。いろいろなことを『がんばる』と同じように、『ひと休み』も大切にできるといいですね。また、運動会もあるので、けがや熱中症に気を付けましょう。

自分の体を大切に！自分でできる！ 応急処置を知ろう



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

●すりきず



きず口の汚れを水道の水で洗い流す

●きりきず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血



うつぶいて小鼻をギュッとつまむ

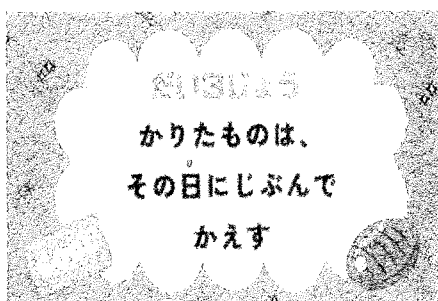
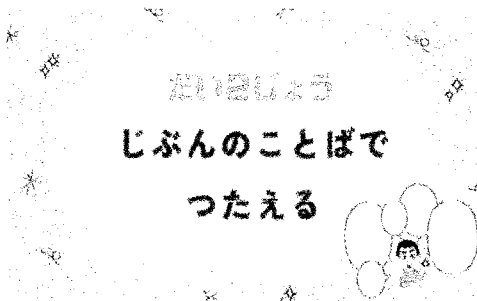
●やけど



すぐに水道の水でよく冷やす

保健室を利用するときは、必ず先生や友達に伝えてから来て下さいね。

～保健室でのお約束 3か条を守りましょう～



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



熱中症を予防するために・・・

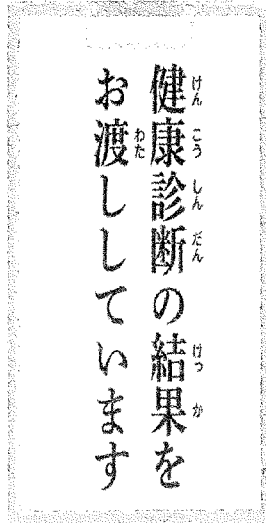
- ☐ 水筒をもってくる
- ☐ 帽子をかぶる
- ☐ こまめに休憩をとる
- ☐ 熱中症指数を気にする



⇒校庭のフェンスにWBGT計を設置しました。毎日、数値を確認して、体育や校庭遊びができるかの確認をおこなっています。

保護者のみなさまへ

は こ し ゃ か た
保護者の方へ /



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



「健康診断」のスクリーニングなので、医師と面談すると「異常なし」とされる場合もあります。

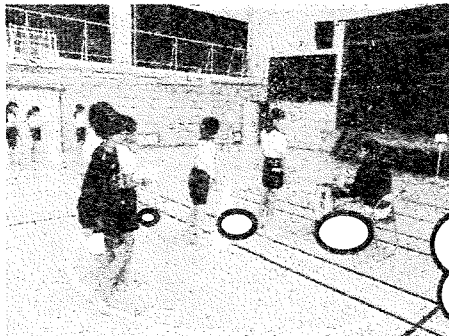
今後の健診予定

- 5月 1日(木) 心臓健診 1年生・転入生
- 5月 8日(木) 内科健診 3年生・5年生
- 5月13日(火) 耳鼻科健診 5年生・6年生・ひまわり学級
- 5月14日(水) 眼科健診 全学年
- 5月15日(木) 腎臓健診 全学年
- 5月16日(金) 腎臓健診追加回収日
- ※ 腎臓健診のお知らせを別途配布します。

■4月9日・10日に全校発育測定・視力検査を行いました■

4月の発育測定は全学年、体育館で行います。進級した子どもたちは1年でずいぶん身長も伸び、あいさつやお礼を自分から伝えることができるなど、成長した様子が見られました。視力検査では、「見えづらかった。」と視力の低下を感じる子ども達が多かったように感じます。

1年生・ひまわり学級の視力検査は別日に保健室で行いました。始める前に「保健室のつかいかた」についてお話をしました。保健室に関する〇×クイズを行い、楽しく保健室について学ぶことができました。



【視力検査の様子】

目、悪くなって
ないかな…
ドキドキ…



【1年生・保健指導の様子】

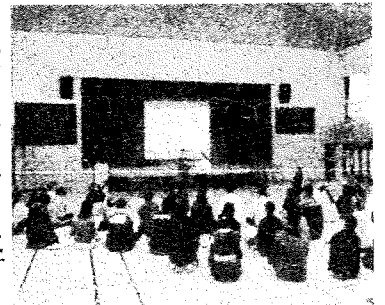
保健室には、体を洗うためのシャワーがある。〇か×かどちらでしょう？

×だと思う！

■教職員でアレルギー対応訓練を行いました。■

第一小学校では、年に2回全教職員が参加するアレルギー訓練を行っています。今回の訓練では、給食時の配膳の確認や、万が一事故が起ってしまったときに迅速に対応できるようエピペンを打つ練習やシミュレーション訓練を行いました。シミュレーション訓練では、事故発生から救急車搬送までの流れを確認しました。お子さんの命を守るために努めてまいります。

ご家庭におかれましても、内服薬やエピペンは確実にランドセルのポケットに入れていただき、対応に変更等ありましたら学校に連絡をお願いします。



春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



咽頭結膜熱

ロタウイルス
感染症

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

【症状】 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

【症状】 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

