

5月 ぼけんたごより

令和8年5月1日
調布市立第一小学校

5月の保健目標

けがの手当てを知ろう



新しい学年がスタートして1カ月がたちました。新しい教室や先生、友達との出会いに緊張したり、わくわくしたりしたことでしょう。これから運動会に向けた練習も始まります。

今月は保健室の使い方と、自分でできるけがの手当てについて紹介します。けがをしったり体調が悪いと感じたりしたら、保健室に来てください。一緒に元気になる方法を考えましょう。

ぼけんしつのはやくそく

～みんなが安全に・安心して使うために～



1. 担任の先生に話してから来ます



2. 入るときはあいさつをします



3. しずかにすごします



4. 先生がい不在ときは職員室にいきます



5. 借りたものは自分で返しましょう

自分でできる

応 急 手 当

すりきず・きりきず

- ① 水道水でよく洗います。
- ② せいけつなガーゼやハンカチでおさえて止血します。
- ③ 必要なときは絆創膏を貼ります。



はなぢ

- ① ティッシュを当てて、下を向いて鼻をつまみます。
- ※ 鼻の中にティッシュや綿は詰めません。



保健室の使い方

クイズ

○ **?** おうちでのケガも治療してもらえる。

こたえ → X

保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。

○ **?** 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。

こたえ → X

病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因を一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。

○ **?** つらさがはっきり分かってなくても行ってもいい。

こたえ → O

「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。



学校では9月末まで毎日WBGT(熱中症指数)の測定を行っています。指数が高い時は、外体育や外遊びを制限することがあります。体育館横のフェンスにあるで、時々チェックしましょう。



新連載! おしえて! 健康のヒミツ

毎月一人ずつ、先生にインタビューをします!

秋國光宏
校長先生

今日の朝ごはんは?…メンチカツ、ごはん、みそしる

すばり! 健康のヒミツは?

…ジムに通って、ランニングマシンやベンチプレスをしています。年間で最高200回(!)通ったことがあります。年末に、あと10回行ったら200回を達成できることに気が付き、その時は1日2回ジムに行って、当時の副校長先生に呆られました(笑)。実は走るのあまり好きではないのですが、調布駅伝で3km走ることを目標にがんばっています!



保護者のみなさまへ

ほごしや かた
保護者の方へ

5月の健康診断予定

- 1日(金) 尿検査回収日(全学年)
- 7日(木) 尿検査追加回収日
- 8日(金) 内科健診(5・6年) ※体育着
- 12日(火) 耳鼻科検診(5・6年)
- 14日(木) 内科健診(ひ・1・3年) ※体育着
- 21日(木) 尿検査(2次検査)回収日

持ち物、服装などをご確認ください
8日は応援医の根本しおり先生が健診を行います

お渡
し
し
て
い
ま
す
健康診断の結果を

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。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

健康診断が続いています

学校の健康診断は学校保健安全法に基づき4月～6月末に行います。4月は身体測定、視力・聴力(1・2・3・5年)・内科(2・4年)・耳鼻科(1～4年)・心臓検診(1年)を実施しました。

保護者の方にご記入いただいた全ての保健調査は健康診断前に必ず目を通し、短い時間でもできるだけ一人ひとりの状態を正確に検査できるようにしています。入室の人数制限や衝立の使用など、プライバシーに配慮して実施しています。内科健診、心臓検診等は異性の教員は入室せず、全ての校医健診には養護が立ち会います。

1年生は初めて来る保健室にドキドキです。身体測定時には「保健室の使い方」、視力検査時には「健康診断の受け方」についてお話ししました。初めての健康診断、緊張しながらも上手に受けることができました。健康診断は病気の早期発見・早期治療だけでなく、自分の体について知ることを目的とした教育活動です。自らの健康に関心を持ち、健康的な生活を営む力を育てていきたいと思ひます。



アレルギー対応訓練を行いました

調布市では春の給食開始前・秋の2回、教職員のアレルギー緊急時対応訓練を行っています。今年度はアレルギー対応のある児童への給食対応について共通理解した後、事故発生時のシミュレーション訓練・エピペン投与実習を行いました。全教職員が練習用トレーナーを用いて、実際に患児役にエピペン投与の実習を行いました。



食物アレルギー対応のお願い

学校給食は旬の食材や郷土料理など、幅広い食材を使用します。食物アレルギーのないお子さんでも、給食で初めて食べた食材でアレルギー症状が起きることがあります。毎月給食の献立表をご覧になり、食べられない食材がありましたらご家庭で一度食べておいていただくことをお勧めします。下校後に食物アレルギーを疑う症状がありましたら、学校にお知らせください。学校のアレルギー対応は医師の診断と「生活管理指導票」に則って行います。年度の途中で対応に変更がある場合はお申し出ください。エピペン、内服薬は通年忘れずに持参をお願いします。



がんばれ~! 何もかも新しい環境で、毎日一生懸命頑張っている1年生。なんとか帰りの会までは終えただと、さようならの後に「お腹痛い...」「頭が...」実は毎年あるあるです。下校前の体調不良は学校の管理下ですので、無理に学童等に引き渡すことはできず、お迎えをお願いすることがあります。笑顔で一日を終えられるようになるまでの少しの期間、できるだけ温かく見守っていきたいと思います。どうぞご協力をお願い致します。

そろそろ注意が必要ですよ!

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

