

ほけんだより 5月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和8年5月1日

新年度が始まって3週間が過ぎました。新しい生活に慣れてきて、体も心もほっとする一方、疲れがたまり体調をくずしやすい時期です。普段より早く寝て体を休め、バランスの良い食事とって、体力回復に努めるようご家庭でもお声掛けください。

保健室の使い方について



保健室では、学校で起きたけがや病気の応急手当を行います。体のことで知りたいこと、困っていることがあるときも利用できます。みんなが気持ちよく利用できるよう、お子さんと保健室の使い方をご確認ください。



けがの手当てをする



体調が悪い時に休む



困っていることを相談する



体や心について知る

*保健室では、学校でのけがの最初の手当てを行います。地域でのけがや、湿布の貼り替え、絆創膏の交換等は、ご家庭でお願いいたします。

*保健室での一時休養は、原則として1時間程度です。回復しない場合や、回復が見込まれない様子のときは保護者の方へご連絡差し上げます。どうぞよろしくお願いいたします。

災害共済給付制度 及び PTA 安全互助事業について

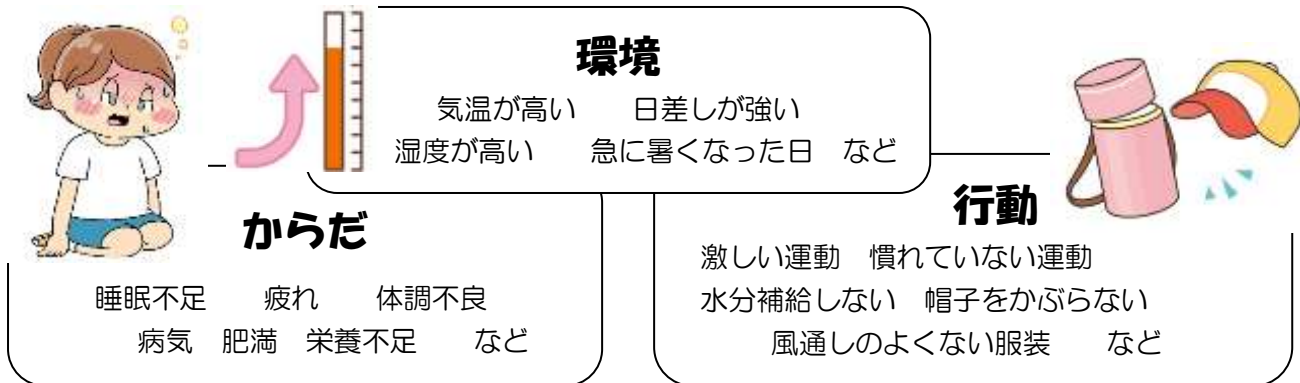
学校での不慮の事故やけがに備えて、日本スポーツ振興センターへ加入しています。登下校中や学校での事故について、災害給付金が申請できます。

また、家庭や地域でのけがについての補償は、PTA安全互助事業に加入しています。詳しくは本日配付しました『令和8年PTA安全互助事業のご案内』をご覧ください。ご家庭や習い事などでけがをして、病院にかかった場合は、学校にもお知らせください。



熱中症の予防には、『OいOん』&『OいOん』！

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「からだ」「行動」の3つとされています。



学校ではWBGT（暑さ指数）を計測して、危険性が高い日は運動を控え、エアコンの使用、水分補給に一層気を配るなどの対応をしていきます。ご家庭でも、睡眠を十分にとらせ、朝ごはん、水筒の準備など、熱中症予防へのご協力をお願いいたします。

また、体を暑さに慣らす「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」は、本格的に暑くなる前の今が適しています。運動する時間を設けて汗をかくようにすると、徐々に体が暑さに対応できるようになり、熱中症の予防につながります。今年は、例年より早期に暑さが到来すると予測されており、早めの対策が大切です。

☎ ② 「やさい」 & 「やみい」 … ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

プールが始まります！

《プールに入る前の日は》

○つめを切っておく。○耳掃除をしておく。

いつもより早めに布団に入って、ぐっすり眠る！

《プールの日の朝は、健康観察をより丁寧に！》

☆朝食はしっかり食べたか。

☆睡眠はしっかり取れたか。

☆目のかゆみや充血はないか。

☆熱、のどの痛み、頭痛、下痢などはないか。



※ばんそうこうを貼ったままプールに入ることはできません。