

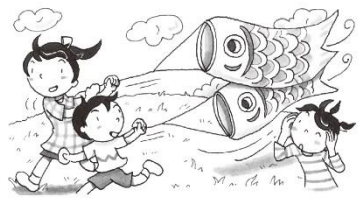
ほけんだより

5月

保健目標
体や身のまわりを清潔にしよう

2023(令和5)年5月 真壁小学校保健室

5月になりました。気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶと汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たかったりします。かいた汗で冷えてカゼをひいてしまう・・・なんてことがないように、しっかり体温調節をしましょう。



まだまだ系売ります 健康診断

- 11日(木) 歯科検診 (全学年)
- 17日(水) 視力検査 (全学年)
- 19日(金) 聴力検査 (1年・2年・3年・5年)
- 23日(月) 耳鼻科検診 (全学年)
- 24日(水) 内科検診 (全学年)

今日の気温は

あつい? さむい? 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。

のどがかわいた! 前に水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

おひさまに注意! ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに!



準備をしておきましょう

- 爪をきりましょう。
- 耳・鼻の病気がある人はお医者さんに相談しておきましょう。
- 頭にシラミがないかチェックをしましょう。シラミがいた時は早めの駆除をお願いします。
- 元気に参加できるように体調を整えておきましょう。

虫さされに注意しよう

足や手のかゆみを訴え保健室にくる児童が増えています。暖かくなり、蚊やハチ、毛虫なども動き出しています。何かにさされてかゆいなと思ってもかきすぎないように注意しましょう。かきすぎると傷ができ、そこから細菌が入り【とびひ】になってしまうことがあります。

ケムシにさされた! 応急手当

- 粘着テープで残っている毛を取る
 - 流水で洗い流す。
 - かゆみが激しいときは冷やす。
- ※赤く腫れたり痛みがひどいときは病院へ行きましょう。