

◎ おうちの方といっしょに読みましょう。



令和7年5月8日
白兔養護学校保健室

新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、ゴールデンウィークも終わりました。体調を崩してはいませんか？朝晩は冷えますが、少しずつ昼間暑い日が増えてきました。運動会に向けて練習をがんばっていることと思います。水分補給や体調管理に気を付けて過ごしましょうね。

もうすぐ運動会！体調を整えて参加しよう！



早寝早起きをしよう



朝ごはんを食べよう



準備運動をしよう



外では帽子をかぶろう



こまめに水分をとろう



手足のつめを短く切ろう

身のまわりの清潔を保とう！

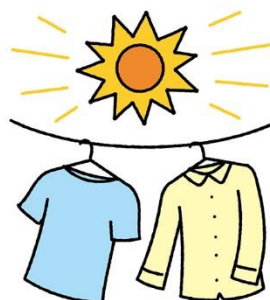
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

＜5月の保健目標＞ 自分のからだを知ろう

健康診断が始まっています。

4月は全校の身体測定がありました。5月は該当学年の心電図検査やレントゲン検査、全校の尿検査や学校医健診が始まります。児童生徒によっては、病院が苦手で診察や検査が難しかったり、学校での検査や学校医健診も受けることができなかったりすることがあります。尿検査の採尿が難しい場合、小児用採尿袋がありますので、連絡帳等で御相談ください。

健康な生活を送るためにも、いざと言うときに困らないためにも、担任等と相談しながら少しずつ検査や健診に慣れていくことをめざしています。

- 事前に練習をする。検査グッズを使ってみる。健診の流れを体験する。
- ベッドに寝てみる。眼科健診のために暗い部屋を準備する。
- 校内散歩しながら保健室前に来られるようにする。保健室の場所を覚える。
- 養護教諭や学校看護師と挨拶やハイタッチなど、顔を覚えて仲よくなる。
- けがをした時や体調の良くない時に、安心できる教室で処置をする。
- 学校医健診に向けて、①保健室に入る、②待合の椅子に座れる、③診察椅子に座れる、④学校医とハイタッチ出来る、⑤健診が出来る 等の段階をふむ。



そのためには、保護者の方々の御協力や個別に御相談させていただくこともあります。受診の様子等も、お聞かせいただけたら有難いです。何卒、よろしくお願いします。

健康診断で病気や異常が見つかった時は？

健診の結果は、「治療のお知らせ」のおたよりや保健手帳でお知らせします。結果によっては、受診・治療が必要な場合や、再検査を受けていただく場合があります。不明な点や御相談等がありましたら、養護教諭まで御連絡ください。

- * 受診されましたら、「治療勧告書、受診結果報告書」を保健室まで提出してください。
- * 学校では病気の疑いのある人にもお知らせしています。病院で「異常なし」と診断されることもあります。

視力・聴力検査他



- * 保健手帳でお知らせします。



内科健診



- * 検査や受診の必要がある人にお知らせします。



眼科・耳鼻科健診



- * 受診の必要がある人にお知らせします。



歯科健診



- * 結果を全員にお知らせします。

