

ほけんだより

令和5年5月9日

第2号

高岡市立太田小学校



さわやかな5月は、1年中で一番過ごしやすい季節です。しかし、運動会練習も始まり、疲れがたまりやすい時期でもあるので、夜更かしをせず早めに寝て、ゆっくり体を休めるように声かけをお願いします。
※この時間までに寝るようにしましょう 1・2年…9時 3・4年…9時半 5・6年…10時

気温の変化と熱中症に注意しましょう！

体が暑さに慣れていない5月は、熱中症が出やすい季節です。また、気温差が激しく腹痛等を訴える人も増えています。暑さに慣れるためには、運動して汗をかいたり、湯船につかることも効果的です。

いふく ちようせつ 衣服の調節

温度を調節しやすい服装に
しましょう。



すいぶん ほきゅう 水分の補給

少しずつ、こまめに水分補給
をするために、水筒（お茶または
水）を持って
きてください。



しがいせん 紫外線

紫外線の量は5月頃から急増
します。運動会練習の時は、
登校前に家で日焼け止め
を塗ってくることをおす
すめします。



まいにち も
毎日、持ってきましょう

ハンカチの役割

て あら あと 手洗いの後

て あら 手を洗うとき

- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・外で遊んだ後
- ・掃除の後
- ・動物を触った後



あせ 汗をかいたとき



せきやくしゃみが 出たとき



けがをしたとき



かじ お 火事起きたときや 避難訓練のとき



裏面もあります。

… 5月の保健行事 …

- 12日（金） 内科検診…女子はキャミソールを着用
- 16日（火） 心臓検診…1年生のみ
- 18日（木）・19日（金） 尿検査提出日（全学年）
- 6/1日（木） 尿検査（予備日）…月経や体調不良等で提出できなかった人



↓
事前に担任か養護教諭に連絡してください。

～尿検査について～

「腎臓はものを言わない臓器」とされ、症状が出たときには、病気が進行していることが多い臓器です。早期発見のためには、「尿検査」がとても大切です。

腎臓病の症状

むくみ、血糖
高血圧、だるさ
など



尿の取り方ポイント

1 朝起きて1番始めの尿をとる

トイレに容器を置いておくと、忘れにくい。

2 始めの尿は見送り、中間の尿をとる

出始めの尿は前の日の残り。

検査には睡眠中にできた尿が一番望ましい。

正確な検査のために…

※月経中の女子は**提出しない**。

※**寝る前**におしっこをする。

※前日に**ビタミンC**をとりすぎない。

～内科検診（女子の服装）について～

内科検診では運動器（脊柱・胸郭、四肢、骨・関節）について検査をします。脊柱側湾症の検査は、両方の肩甲骨や高さの位置・ウエストラインの曲がり方の左右差を確認するため、原則、上半身裸で行う必要があります。

しかし、女子児童のプライバシーへの配慮から、

キャミソール(肩ひも・体にフィットしているもの)を着用して検診を行っています。

学校医がスムーズに診察できるよう、検診時の服装について早めに準備をお願いします。

左右のウエストラインの曲がり方の差を確認するため、**体にフィットしたキャミソール**が望ましい。

両方の肩甲骨の高さや位置を確認するため、**タンクトップ**ではなく、**肩ひものキャミソール**がよい。



早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうかやその原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。治療カードを受け取った人は、速やかに受診するようにお願いします。

