

# ほけんだより5月

平成30年5月 清風学園

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

**油断しないで!**

## こよみでは 夏 です

5月5日は「立夏」です。  
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

**こんなことに 気をつけよう**

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上がりやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

**こまめな 水分補給を**

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

## 学校の健康診断

わかること  
わからぬこと

**わかる**

- どのくらい体が大きくなったか
- 異常や病気の可能性の有無

**わからない**

- 本当に異常や病気があるかどうか
- 病気の名前(診断)

受診のおすすめのお便りをもらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はっきリ」「スッキリ」させましょう。



## 手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ!

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾かし一石二鳥なの

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



感染症にかかったら、学校保健安全法により出席停止となります。症状の悪化を防ぎ、早期回復をはかるとともに、集団生活の中で感染症を広めないという意味合いもあります。出席停止の期間は欠席扱いになりません。学校への連絡は、電話や連絡帳などでお知らせください。

**出席停止となる主な感染症**

インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風しん、水ぼうそう、プール熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 など

## 健康診断 結果もこれから生かそう!

**歯科健診の結果は?**

- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

■ むし歯がある  
■ 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

**今後の生活で気をつけること**

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない

なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

**視力検査の結果は?**

- B (0.9~0.7)
- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

■ 念のため眼科を受診しよう

■ 早めに眼科を受診しよう  
■ 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

**今後の生活で気をつけること**

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう

A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

保護者のみなさまへ

## 健康診断へのご協力をお願いします

学校での健康診断は、お子様一人ひとりの発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意のいることはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。学校から『受診のおすすめ』が届きましたら、なるべく早い対応をお願いします。