

ほけんだより 第2号

令和8年4月30日
千葉市立幕張東小学校
保健室

新学期がはじまってひと月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。5月はつかれがでたり、寒暖差により体調を崩しやすくなったりする時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

また、運動会の練習がはじまります。けがに気をつけて練習をしていきましょう。



気温が高くなります ~児童のみなさんへ~

だんだんと、暑さが厳しくなると、熱中症が心配です。熱中症にならないために、意識して過ごしてほしいことがあります。



なるべく栄養のバランスがいいものを！

① 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

寝ている間に体の水分は減っています。朝ごはんを食べて、水分と塩分をしっかりと補給しましょう。



② 睡眠をしっかりととりましょう。

しっかりと睡眠をとり、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。睡眠は、体の疲れをとることや、体温を正しくコントロールするためにとっても大切です。

③ タオルを忘れずに持ってきましょう。

汗をかくことが増えます。汗をかいたらタオルでふくことができるように、タオルを持ってくるようにしましょう。

汗をかいたときに、着替えられるように、シャツなどの下着も持ってくるとよいですね。

④ もしも、具合が悪くなったら、すぐに近くにいる先生に知らせましょう。

具合が悪いか？と思ったら、すぐに近くにいる友達や先生に伝えましょう。無理をして、さらに具合が悪くなってしまったら大変です。自分の体のことをしっかりと伝えられるとよいですね。



もうすぐ^{うんどうかい}運動会！

自分^{じぶん}もけがをしない、友達^{ともだち}にもけがをさせないために…

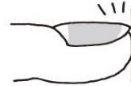
おぼえておこう！ つめの切り方

かたち 形



し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる ひ ふ
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなりま
す。

なが 長さ



つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しる ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

し あ
仕上げに
ヤスリがけ

き 切ったばかりのつめはギザギザで、引かかたり、
わ 割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



保護者の方へ

視力検査の結果について

4月に実施しました視力検査で、視力がB以下のお子様には、受診勧告のお手紙を配付します。なお、6月4日(木)に行われる眼科検診で疾病が見つかった場合には、再度受診勧告のお手紙を配付します。眼科検診は1年生全員と抽出児童が対象です。

抽出児童

- ・ 保健調査票で物が二重に見えることがある に○がついていて医師の診断がない児童
- ・ 保健調査票で目の向きが時々おかしい に○がついていて医師の診断がない児童
- ・ 保健調査票で目やにや涙が出やすい に○がついていて医師の診断がない児童
- ・ 保健調査票で色間違いをすることがある に○がついていて医師の診断がない児童
- ・ 保健調査票で目をかゆがったり、よくこすったりする に○がついていて5月中旬まで症状が続いている児童
- ・ 色覚検査で所見が見られた児童（4年生）

が対象となります。

受診報告書の提出について

健康診断護、対象のお子様には受診報告書をお渡しします。病院を受診したら、受診報告書のご提出をお願いいたします。