

ほけんだより



れんだいじしょうがっこう ほけんしつ
蓮代寺 小 学校 保健室
令和7年5月号

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつしゅうかん み
よりよい生活習慣を身につけよう

5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。**元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！！**連休あけに生活がみだれることのないように気をつけましょう。

また、急に気温が高くなることもあるので、暑さになれていないこの時期は、『**熱中症**』にも注意が必要です！**こまめに水分補給をしながら、軽い運動などをし、少しずつ暑さになれておきましょう。**



ハンカチみにつけている？

ハンカチでふく

までが

手洗い

です

きょうしつ うんどうじょう
教室のドア、運動場の

つち ゆうぐ
土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

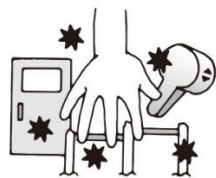
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

せっ て あら たいせつ
石けんでの手洗いが大切です。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか？



て め
手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せ

っかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけに

なってしまいます。

ふく
服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移

るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

て あら あと
手を洗った後は、
せいけつ かわ
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



まいしゅうげつようび

毎 週 月 曜 日 に『けんこうチェック』を 行 っ て い ま す。

おこな

こ う も く は、ハンカチ・ティッシュ・
マスク・かみの毛・朝ごはん・はみがき・早寝早起き・れんしょうメディアルールです。毎日、

わすれずに、**キレイなハンカチを身につけましょう！**また、髪

かみ

け

がくしゅうちゅう

かお

まいにち

か かる こと の な い よう に、また、活動しやすいように、**長い**かみの人は**ゴムで結んで**

とうこう
登校しましょう！

なが

ひと

むす



リンゴ病（伝染性紅斑）に注意！

県内での報告が増えています。また、疑いのある児童がいます。

病原体；ヒトパルボウイルス B19

潜伏期間；4～14日、主に飛沫感染

症状；頬がリンゴのように赤くなる

手足にレース状の赤い発疹が出る（かゆみをともなうこともある）

熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある

※ 発疹が出た時点では、すでに感染力はありません。お子様の症状に応じて、受診され、登校については、かかりつけ医にご確認ください。（欠席の場合は出席停止となります）また、妊婦が感染すると胎児に影響するので接触しないようにしましょう！

※今まで以上に手洗い・せきエチケットなどの感染症予防に努めましょう

※お子様の健康観察をお願いします。いつもと違う時は検温をしましょう

★検診結果について★

視力検査について

視力検査の結果については、裸眼視力で片方でもBがあった人、矯正視力で片方でもCがあった人に、ピンク色のお知らせを渡しました。視力低下や合わないメガネの使用は、目の疲れや頭痛を訴える原因にもなりますので、定期受診の目安として下さい。



歯科検診について

歯科検診のお知らせは、検査を受けた人全員にお渡しします。内容をよく読まれまして、かかりつけ医での治療や相談をお願いします。経過観察中の場合は、学校の方にその旨、お知らせください。



★検診を受けられなかった場合について★

歯科検診や内科・結核検診は、本校の学校医さんによる検診なので、当日、受けることができなかった場合は、後日、学校医さんの病院で検診を受けてもらっています。しかし、2学期に予定されています1年生と4年生対象の眼科検診や耳鼻科検診については、当日、検診を受けることができなかった場合は、その後、学校での検診はありません。何か心配なことがあれば、各家庭より受診されますようお願いいたします。