

ほけんだより

令和7年月5月20日
上ノ原小学校保健室

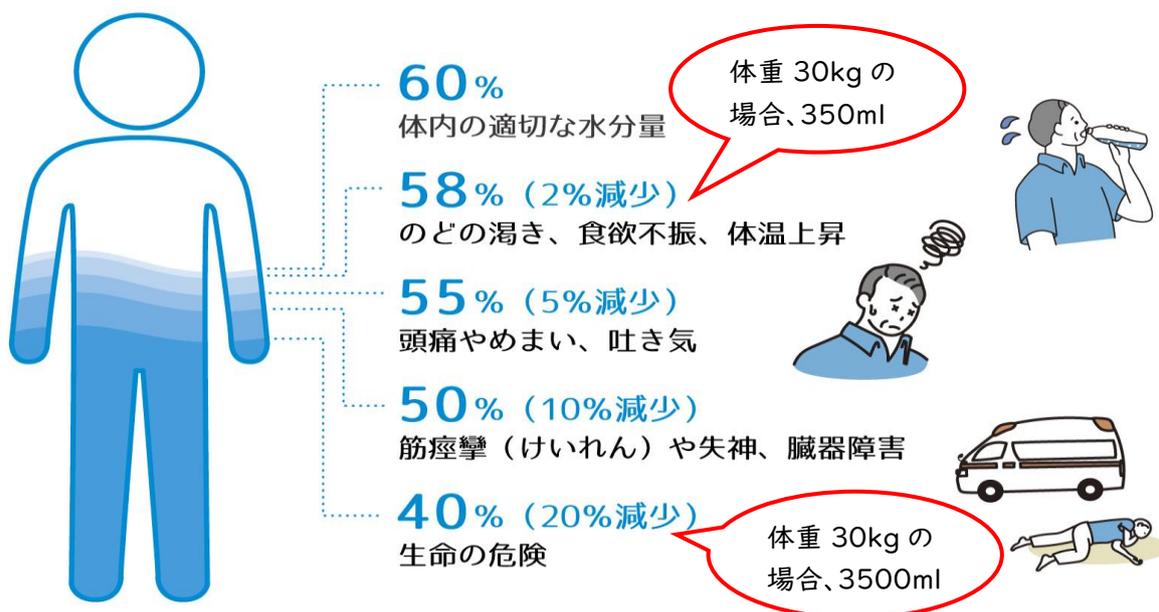
5月の保健目標
・規則正しい生活をしよう

先週は夏日が続きました。まだ、暑さに体が慣れていないと思いますので、こまめな水分補給や休養を心がけて過ごすようにしてください。



体内の水分量が減ってくると、体に様々な症状が出てきます。学校では、「のどが渴いた、と感じた時点で水分不足だよ」と声をかけています。下図を参考に、ご家庭でも、水分補給の目安にご活用ください。

水分不足による危険な症状



参照「社会医療法人松藤会 入江病院」より

学校で吐いてしまったときは…

具合が悪かったり、給食を食べすぎてしまったりしたとき、子どもはふいに吐いてしまうことがあります。その場合、校内では原則として、すべて感染性のあるものとして対応します。そのため、汚れた衣服や上履きなどは校内で洗うことができません。ビニール袋等に入れてお返しますので、ご家庭で対処してくださいますようお願いいたします。



健康診断をお休みしたときは…

内科、眼科、耳鼻科、歯科の健康診断は、終わり次第、お休みのお子さんに「未受診のお知らせ」を配布しています。

内科、眼科、耳鼻科に関しては水泳指導への参加に関わるため、早めの受診をお願いします。

