



新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。毎年5月～6月は体調不良やけがによる保健室の来室者が増える傾向にあります。大型連休も終わり、今一度、生活リズムをお子様と一緒に見直していただきますようご協力お願いします。まだ肌寒い日もありますが、日中の気温が高くなる日も多く、すでに熱中症の心配もでてきています。帽子の着用とともに、朝食をしっかりと摂り、多めに水分を持たせていただきますようお願いいたします。

健康診断の結果通知・受診勧告書について

- 健康診断の結果は、学期末の「健康の記録」でお知らせします。
- 所見のあった方のみを受診勧告書でお知らせします。個人用の封筒に入れて配布していますので、受け取られましたらすみやかに封筒を学校にお返してください。
- ※受診された場合、今後の学校生活での参考にさせていただきますので、受診結果を学校に提出してください。
- ※以前から定期的に通院されている方は、改めて受診していただく必要はありません。

お知らせ

○就学援助費申請者の方へ（医療券のお知らせ）

学校の定期健康診断の結果、中耳炎・慢性副鼻腔炎・むし歯等で治療のおすすめがあった場合に就学援助費受給申請者のうち、認定通知書を受け取られたご家庭については、医療費の一部を援助する制度があります。

<対象となる方> 就学奨励費の申請をされていて認定となったご家庭で、学校健診により、次の「受診勧告書」をもらった方

- ①トラコーマ及び結膜炎（アレルギー性結膜炎は対象外）
- ②白癬・疥癬及び膿痂疹
- ③中耳炎（急性・慢性・滲出性を問わない）
- ④慢性副鼻腔炎及びアデノイド
- ⑤むし歯（治療方法の限定なし）・CO（むし歯の疑いがある）

就学援助費決定通知書受理後に申請可能です。現在就学援助費の申請中の方は、決定されるまで、領収書を保管しておいてください。なお、公費負担制度を利用された場合にも、必ず領収書を保管しておいてください。治療勧告書を受けとられた場合、大津市からの申請時の書類をよく読んでいただき、領収書と申請書を学校にご提出ください。

暑熱順化を意識して、早めの熱中症対策を！ 熱中症ゼロへ 日本気象推進 HP 参考



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。汗をかくぐらいの軽めの運動や湯船につかることを組み合わせて、自力で汗をかく練習をしておくことが大切です。熱中症は急に気温が高くなったときや梅雨明けの頃に起こりやすく、これからの季節は特に注意が必要です。今年は気温上昇が例年よりも早く見られているとも言われています。暑熱順化を意識して、早めの熱中症対策を心がけましょう！

●暑熱順化に有効な対策●

- ウォーキング、ジョギング • 筋トレ、ストレッチ • 入浴 など

～今後の健康診断の予定 5月～

1日(月)	耳鼻科健診(2年1組・2組・3組)
9日(火)	尿検査1次1日目(全校)
10日(水)	尿検査1次2日目(全校) 内科健診(2年4組・3年1組・2組)
11日(木)	歯科健診(3年)
12日(金)	心電図検査(1年・4年・転入者)
16日(火)	耳鼻科健診(3年1組・2組・3組・4組・5年)
18日(木)	内科健診(6年)
22日(月)	視力検査(5年) 耳鼻科健診(2年4組・3年5組・たんぼぼ)
23日(火)	視力検査(3年)
24日(水)	内科健診(3年3組・4組・5組)
25日(木)	視力検査(2年) 内科健診(5年)
26日(金)	耳鼻科健診(6年)
29日(月)	耳鼻科健診(1年・4年)
30日(火)	視力検査2次(2年・3年・5年)
31日(水)	眼科健診(2年・3年・5年)

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



保健室の様子



最近、けがで来室する児童の中で「伸びていた爪に物が当たり、爪がわれてしまいました」「爪のところが痛い」と来室する児童が多いです。爪を確認すると爪が伸びている子や爪を切りすぎている子がいます。爪が伸びていると、自分だけでなく、相手を傷つけてしまうこともあります。爪が伸びていないか、今一度お子様とご確認をお願いします。



覚えておこう!

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

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

