

ほけんだより

令和8年5月15日
浦河小学校保健室
NO.5



えんそく すこ たいちよう とどの
遠足まであと少し！体調を整えよう。



行く春が惜しまれますが、学校では少しずつ運動会についての話題が出てきます。また、来週は遠足があり、ワクワクしますね。みんなで仲良く、笑顔で終われる遠足にしましょう！

さて、最近咳や体調不良が続いている子が多く、すごく心配しています。早めに寝ることやバランスよく食べることなどの基本的な生活習慣を整え、こまめな手洗いで予防することが大切です。みんなで元気に遠足を楽しみましょうね。

すいぶんほきゆう いしき こまめな水分補給を 意識しよう！



遠足の日は、長い距離を歩きます。そのため、気がつかないうちに水分は失われていきます。「休憩ごとに一口」を合言葉に、こまめな水分補給を心がけましょう。

の どうして「こまめに」飲むか

のどが渴いたと感じた時には、すでに軽い脱水が始まっていることがあります。遠足などの外での活動では、気がつかないうちに水分と塩分が失われやすいです。水分が体に吸収されるまでには時間がかかるので、こまめに水分を補給することが大切になります。

つぎ ようす すいぶんふそく ● 次のような様子がみられたら水分不足かも！


- 顔が赤い・ぼーっとしている
- 頭が痛い・気持ち悪いと言う
- あまり汗をかいていないのに体が熱い

熱中症にならないようにこまめに水分を取りましょう。

ねっちゅうしやう ね
熱中症予防は、その日の体調も関係があります。前日は早めに寝ましょう！



ないかけんしん おこな
内科検診を行います。

ひにち 

5月18日(月) 13:00~



ばしょ 
 たもくてきしつ
多目的室



ないかけんしん うかた
内科検診の受け方

①はっきりと名前を言います



②前から体を見てもらいます

・聴診器を当てて、
 心臓や呼吸などの音を聞いてもらいます
 (このとき 体格や皮膚、胸の骨もみています)



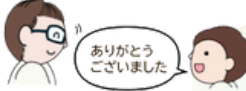
③後ろをひいて背中から呼吸の音を聞いてもらいます



④背骨やからだの動きのようすをみてもらいます



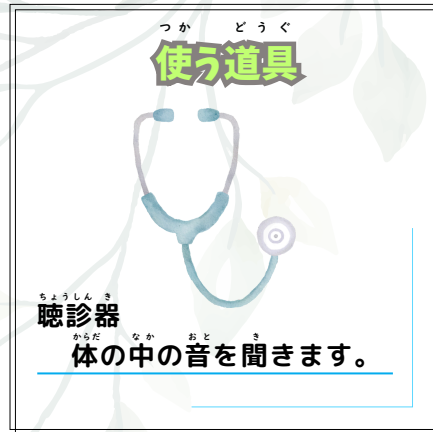
⑤終わったら「ありがとうございました」と言います



⑥服そらを整えます



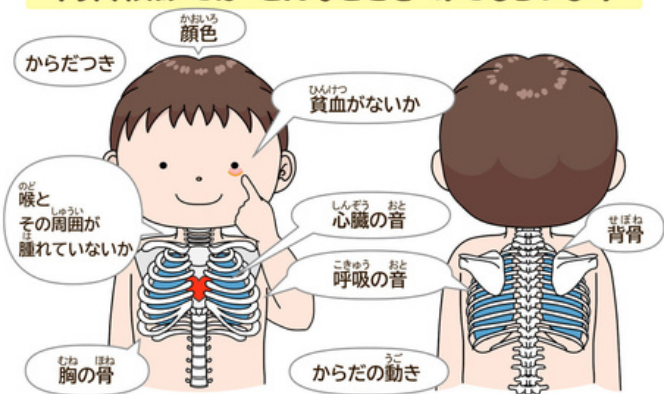
⑦しずかに歩いて
 教室に もどります



- ①上下分かれた服を着て登校する！
 ②脱げる上着は脱いで検診を受ける！

保護者の方へ

ないかけんしん
内科検診ではこんなことを みてもらいます



浦河町教育委員会から学校医の先生に下記の項目について内科検診を依頼しています。

- ①栄養状態の確認
- ②顔面、頸部、肩甲骨、胸部等の確認
- ③脊柱及び胸部の疾病及び異常の有無
- ④四肢の異常確認
- ⑤眼の疾病・異常の有無
- ⑥耳鼻咽喉頭の疾病・異常の有無
- ⑦皮膚疾病の有無
- ⑧心臓疾患・異常の有無
- ⑨結核問診上、確認が必要な児童の確認

 **ご理解とご協力をお願いします。**

学校では、内科検診に際して、文部科学省からの通知を踏まえて、お子さんのプライバシーを可能な限り守って内科検診を行います。

検診当日は、お子さんに検診を受けやすい服装を着用した上で登校するようにお声掛けをお願いします。また、内科検診時には、**正確な検査・診察**のため、必要に応じて**医師が衣服等をめくり視触診や聴診器を衣服内に入れる**場合があります。

学校でも事前に指導しますが、ご家庭におかれましてもお子さんへのお声掛けをお願いいたします。