

ほけんだより 5月

2024年5月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.2

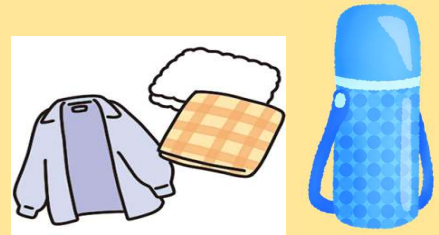
連休前半が過ぎましたが、元気にお過ごしでしょうか。今週は、全国的に平年より高い気温となる予報が出ています。急に暑くなると熱中症になりやすくなります。来週からは運動会の練習も始まります。連休中は、ぜひ休養の時間もとって体調を整えてください。

今日は暑いかも？涼しいかも？

天候によって、運動をして汗をかいたり、朝登校後に冷えを感じたりします。

そんなときのために・・・

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 水分補給の水筒を持ってくる
- 「着る⇄ぬぐ」がしやすい服を選ぶ



熱中症事故防止のために

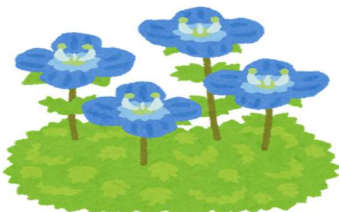
学校では、今月から暑さ指数（WBGT）の測定を始めます。健康観察を強化し、熱中症予防に気をつけます。睡眠不足や運動不足、食欲がないなど体調がすぐれないと、熱中症になるリスクが高まります。ご家庭でも、お子様の体調等で何かありましたら、連絡帳やH&Sアプリなどで学校までお知らせください。

視力検査結果のお知らせ(視力管理カード)について

視力検査の結果が視力B以下の場合、「視力検査カード」をお渡しします。

病院を受診されましたら、「検査の結果と今後の指導」の欄にご記入いただき、学校へお知らせください。

すでに受診し経過観察中の場合は、結果をご確認の上、保護者印の欄に押印して学校にお戻しください。



見え方のABCD

A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

出典：公益社会法人 日本眼科医会 「眼科学校保健資料集」

日本スポーツ振興センター災害共済について

学校の管理下でケガをして病院を受診した場合、災害共済の給付対象となります。対象になるケガをした時は、学校へお知らせください。必要書類をお渡しします。

※. 診療点数が初診から治療終了まで、500点以上（窓口負担1500円以上）が対象となります。

学校管理下とは・・・

授業中、休憩時間中、放課後、登下校中を含む学校生活の中です。

登下校は、自宅の敷地を出てから、帰宅するまでの通常の通学路の範囲です。

申請を忘れていませんか？ 申請には時効があります。（病院受診日から2年間）

5月16日(木)は尿検査の提出日！

検査容器などは前々日の14日(火)に配ります。



起きたら
すぐトイレに



紙コップをトイレに
おいておくこと
わすれないよ



入れたら
キャップをしっかり
しめよう

※. 検査の前日は、ビタミンCが多い果物やジュースの飲食を控えましょう。

「おしっこ」から何がわかるの？

おしっこ（尿）は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓で作られたものです。そして、じん臓から尿管を通して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。

おしっこを調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。

たとえば、おしっこの中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていた場合は、じん臓の病気である疑いがあります。

また、「糖」が多く入っていた場合は、「糖尿病」と呼ばれる病気の可能性があります。

