

# ほけんだより5月

ほけんだより第2号  
令和4年5月1日  
大府市立石ヶ瀬小学校

しんねんど はじ かげつ 1 か月がたちました。あたらしい クラスは、どうですか？  
これから すこ ずつ あつ きせつ 暑い季節になっていきます。こまめに すいぶんほきゅう 水分補給をしながら、かつどう 活動をしましょう。

## 5月の保健目標 身のまわりをせいけつにしよう

### すいえい はじ 水泳が始まります。あたま 頭ジラミのチェックをしよう！

あたま 頭ジラミは、れいねん 例年、ぜんこくてき 全国的に見つかっています。すいえい 水泳の前にまへ チェックし、みついたら、やくざい 薬剤シャンプーなどでくじょ 駆除しましょう。

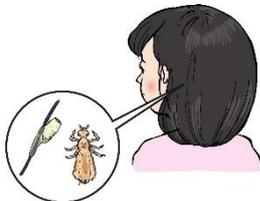
① あたま 頭ジラミのたまご 卵

かみ 髪にしっかりとくっつく



② たまご 卵がつきやすいところ

ねもと 根本から3~8cm



③ たまご 卵の見つけ方

かみ 髪をかき分けながらみる



### ちゅう GW中も ただ 正しい生活リズムですごそう

夜ふかしはしない

はや お 早起きをする

あさ 朝ごはんを食べる

そと 外でからだを動かす

# 「つかれ」のサインかも？

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人もいますか？ 次のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。

# 急に暑くなる日は熱中症に注意



私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、すいみん不足や朝ごはんぬき、体調不良などもあります。日頃からきそく正しい生活を送り、体調をととのえておきましょう。

## 保護者の皆様へ

### <スポーツ振興センターについて>

今年度も、加入手続きの時期になりました。保護者負担額は370円（市の負担565円）です。口座からの引き落としとなります。よろしくお願いいたします。

学校管理下のけがで、治療が完了するまでの診療報酬請求点数500点（治療費5000円）以上のけがが対象になります。学校でのけがは、自己負担していただき、後日、スポーツ振興センターから、治療費とお見舞い金が支給されます。「学校管理下でのけが等であることの証明書」を持って受診してください。

なお、書類提出の締め日は毎月、月末とさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

### <健康診断結果のお知らせと受診のおすすめについて>

健康診断の結果、受診が必要な結果となった場合に「健康診断結果のお知らせと受診のおすすめ」をお渡ししています。受診されましたら、「受診報告書」を学校に提出ください。また、歯科検診で『異常なし』となった場合でも、集団健診では発見しにくい歯科疾患がみられることがあるため、かかりつけ歯科医への受診をお勧めします。



### <お迎えのお願いについて>

学校でお子様が体調不良になり、その後の学校での活動が難しいと思われる場合、お迎え依頼のお電話をさせていただきます。体温も判断の基準とさせていただきますが、熱がない場合でも、本人の体の状態や校内の感染症等の流行状況によって早退をお願いする場合がありますので、よろしくお願いいたします。