



令和3年5月9日
5月号
宝達小学校保健室発行

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期から1か月余り、新しい環境にもなれたことでしょう。5月は季節の変わり目でもあり、緊張感もほぐれて体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休養や栄養をとって元気に過ごしましょう。

運動会の練習がはじまりました

運動前にCHECK

- 髪は結んでいますか？
 - ・後髪は肩にかからない。
 - ・前髪は目にかからない程度。
- 汗ふきタオルはありますか？
 - 運動会まで毎日、持ってくる。
- 体調に変化はありませんか？
 - 体調が悪い時は、無理をしない。
- くつひもはほどけていませんか？
 - くつひもをしっかり結ぶと、捻挫を予防できるよ。
- くつのサイズは合っていますか？
- 水筒は持ってきましたか？
 - 1週間に一度、熱湯を入れて除菌することをおすすめします。
- つめは切っていますか？
 - 白いところを1mm程度残して切る。切りすぎない。
- 赤白帽子を忘れずに！

「5月病」、疲れが出始めるころです。体調はいかがですか。

新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ の不調はありませんか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

心 の不調はありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

CHECKLIST

新型コロナウイルス感染症の流行が子供の生活や健康に与える影響について国立成育医療研究センターが調査しました。

その結果、小学校高学年から中学生の子供の1~2割にうつ症状が見られたようです。学年が上がるごとに誰にも相談できず、自分で抱え込む傾向にあるようです。

ご家庭でもお子様の健康状態を観察していただき、気づかれたことがありましたら、学校にご相談いただければと思います。学校にはスクールカウンセラーが月に2回程度派遣されています。ご活用ください。来校日時は、行事予定で確認したり、担任に問い合わせたりしてください。

熱中症と虫刺されの対策について(お願い)

5月から気温が上がり、熱中症に注意が必要な時期になりました。蒸し暑くなると、運動場や畑にはブヨが発生します。今年度同様、対策を講じていきたいと思いますのでご協力をお願いします。

1 熱中症対策

○水筒 ○汗拭きタオル

- ※熱中症にならないようにこまめに水分補給をします。
- ※水筒については、年間を通して持参可能です。
- ※水筒に入れる飲み物はお茶か水です。
- ※汗拭きタオルは毎日、洗ったものを持ってきます。



2 ブヨ対策

○長そで、長ズボンの着用(屋外で学習する際は、連絡帳などで連絡します。その他、休み時間や体育などで着用したい場合は持ってきてください。)

○虫よけスプレー(用意できるご家庭)、または虫さされ用の薬

- ※ただし、虫よけスプレーや薬の貸し借りはしません。
- ※虫よけ用と虫さされ用の両方があると安心です。
- ※学校でも虫よけ用スプレーや虫さされ用の薬を用意しておきます。
- ※虫よけスプレーは、教室内でしません。人と距離を取り、外で使用します。

ブヨの生態

ブヨはハエの仲間で、体長2~5mm程度の吸血昆虫です。ブヨは一年中いますが、季節としては春や夏などが多く、日中の気温の高いときよりも朝夕の涼しい時間帯に活発に動き回ります。ブヨは、蚊のように「針」で刺して吸血するわけではありません。よく「ブヨに刺された」と表現しますが、実際は皮膚をかみ切って吸血します。そのためブヨにかまれた跡を見ると、軽い出血や点状の出血があります。



かまれたときの対処法

- ①傷口から毒を吸い出します。口で吸いだすのではなく、指で押し出しながら、水で洗い流す。
- ②消毒薬で傷口を拭いて、なるべく早く薬を塗る。
- ③絆創膏を貼る。(子供などは、つつい掻きむしってしまうので、薬を塗った後、絆創膏などを貼ってカバーしておく。)