

# ほけんだより



令和6年5月10日 つくばみらい市立富士見ヶ丘小学校

あたらしい学年がスタートして、1ヶ月が過ぎました。慣れてきた一方で、体や心に疲れが出てくる人もいます。疲れたなと感じた時には、早めに布団に入り、『元気』を充電しましょう。



※5月13日以降の保健行事になります。  
ほけんだより健康診断号も合わせてご覧ください。



日にち	行事	学年	気をつけること
13日(月)	歯科検診	3年5組・6組 1年1組・2組	朝、歯をていねいにみがいてください。
15日(水)	尿検査	全学年	朝起きてすぐ尿をとって提出してください。
21日(火)	心臓病検診	1年生	体操着(半袖・半ズボン)、裸足で行います。
23日(木)	内科検診	2年生(男子) 3年生(男子) 5年1組～3組(男子)	体操着(半袖・半ズボン)、裸足で行います。
27日(月)	歯科検診	1年3組～6組	朝、歯をていねいにみがいてください。
30日(木)	内科検診	1年生(女子) 2年1組～3組(女子) 4年生(男子) 5年4組・5組(男子)	体操着(半袖・半ズボン)、裸足で行います。

## 保護者の方へ

### リーバーの入力について

8時までに欠席・遅刻等の入力をお願いいたします。また、体調不良の欠席の場合は、体温や病院受診結果の入力をお願いいたします。8時以降、入力内容に変更があった場合は、お電話でご連絡ください。

### 視力検査の結果について

視力検査B以下のお子さまについて、受診のお知らせを配付しました。お知らせが届いたお子さまは、早めの受診をお願いします。

### 歯科検診の結果について

検診が終わりましたら、すべての児童に検診結果を配付します。  
むし歯や治療が必要である場合には、受診をお願いします。



# ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防をしよう

かんたんさがある5月は、暑さに慣れていないことや、疲労が溜まっていることが原因で、熱中症の症状がでやすくなる時期です。登校後や体育の授業後に、頭痛や体のだるさで保健室に来室する児童が増えていきます。熱中症を予防して元気に過ごしましょう。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬぎぎのしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

### すいどう なかみ 〇水筒の中身について

れいすい むぎぢゃ ちや も るい ふか  
冷水や麦茶などのお茶を持たせてください。(ジュース類は不可、スポーツドリンクは可)

※お茶の種類によっては、カフェインが多く含まれているため、利尿作用が高く、運動時の水分補給には適さないものもあります。また、スポーツドリンクには糖分と塩分が多く含まれているため、飲み過ぎると、かえって体に負担をかけてしまう場合があります。ご家庭で判断して持たせてください。

保護者の方へ



## 嘔吐物処理・緊急時対応研修

4月5日(金)に、全教職員を対象に、嘔吐物処理と緊急時対応についての研修を行いました。

嘔吐物処理研修では、エプロンや手袋の着脱方法について、嘔吐物処理の仕方、感染症の予防方法、児童の心のケアなどについて研修を行いました。

緊急時対応研修については、窒息時の対応、心肺蘇生とAEDの手順について確認しました。また、胸骨圧迫やAEDの使い方について、練習キット「あっぱくん」を使用してシミュレーション研修を行いました。各学年では、児童とSOSカード(緊急時対応カード)の場所を確認し設置しています。緊急の対応があった場合に、誰でもすぐに対応ができるように、今後も研修を続けていきます。

