



ほけんたより

5 月号

新学期が始まり 1 カ月が過ぎました。お子さんは学校生活に慣れたでしょうか？5 月は五月病という言葉があるように、4 月からの緊張した疲れが出やすく、体がだるくなったり調子が今一つといったお子さんが多くなる時期です。



今月は、高等部 3 年の修学旅行や遠足、校外に出かける行事が多くなります。元気に参加したいですね。

内科の校医さんから、近隣の小学校では 4 月にインフルエンザが流行し学級閉鎖をした学校があるとのことでした。

睡眠不足は、ケガや病気の要因になるので睡眠時間を充分にとり、疲労を回復して朝食をしっかりと食べて登校しましょう。



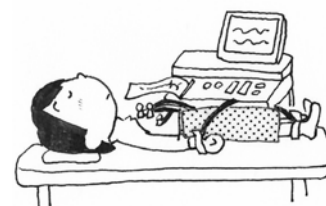
<5 月の保健行事>

日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
1	月	体重測定	高 3	12	金	体重測定	小 5, 6
2	火	尿検査 2 次	二次検査者 一次未提出者	15	月	心臓検診	小 1・4、中 1、高 1
		体重測定	高 2	16	火	体重測定	小 1, 2
8	月	体重測定	高 1	17	水	体重測定	小 3, 4
9	火	結核健診	高 1	18	木	耳鼻科検診	小全、高 1、前回欠席者
		体重測定	中 3			19	金
10	水	体重測定	中 2	23	火	整形外科検診	小 1.4、中 1、抽出者
11	木	体重測定	中 1	25	木	内科検診	小 2.3.5.6、中 2.3、高 2

◎各科検診の結果は、受診が必要な場合は「検診結果のお知らせ」又は、所見がない場合は「じょうぶなからだ」でお知らせします。

心臓検診（心電図）について

5 月 15 日（月）9:10～心臓検診（心電図検査）があります。対象は小 1・小 4・中 1・高 1 です。当日欠席の場合、他の養護学校又は検診機関で受診することになります。（急な病気の場合は、無理せずお休みしてください。）



心電図検査は、全身の力を抜いて仰向けでしばらく（1～2 分位）寝ている事が必要です。体が動いたり力が入ると心電図はとれません。学校では事前練習を実施しますが、**緊張の高いお子さんは、ご家庭でも仰向けで力を抜いて寝る練習をしてみてください。**

大切な休養と睡眠！



5月に入り、クラスや授業に慣れてきたお子さんも多いかと思えます。また、気候もよく、休日にお出かけして、色々な経験ができるよい季節です。

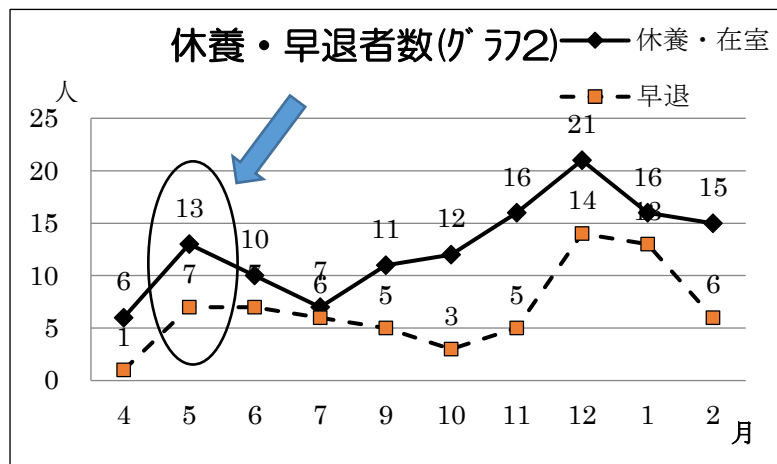
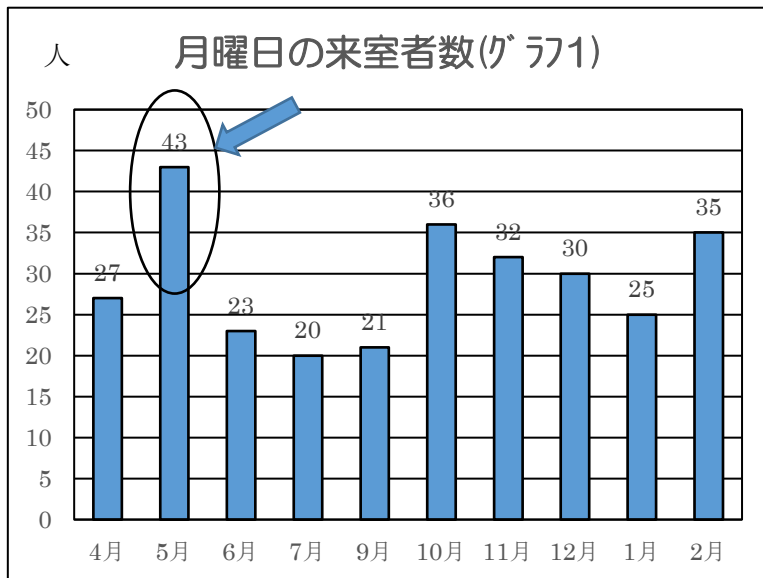
しかし、楽しい反面、疲れが抜け切らなく月曜日を迎えるお子さんもいるのではないのでしょうか？

グラフ1は、昨年度の月曜日の保健室来室者数です。5月が一番多くなっているのが解ります。



5月は4月からの緊張の疲れも出やすい時期です。疲れが残っているとイライラしたり、元気が出なく学校生活のリズムが整わなくなることもあります。

また、5月は調子が悪く保健室で休養したお子さんも1学期の中では多くなっています。(グラフ2)



担任がなんとなく熱っぽいと気づき、検温して熱が高いため休養し早退したり、発作などで様子を見るために休養するケースもありました。



睡眠不足や疲れが回復していないと、嘔吐などの胃腸症状や、免疫が落ちて感染症にかかり易くなります。疲れた様子がある時は早めに就寝することが大切です。



臨時薬の預かり方について

風邪症状やアレルギーによる鼻炎、目のかゆみなど、学校でも服薬や点眼が必要な場合に依頼を受け対応しています。依頼をする場合は処方内容や処方期間の確認が必要なため、「薬の説明書」の添付をお願いします。薬は、1回分ずつ持参してください。

また、アレルギーの点眼薬や塗り薬などある程度の使用期間が必要な薬でも、1回の依頼で長期間お預かりすることはできません。点眼薬などは、毎日持ち帰りますので確認をお願いします。

ご不明な点は、保健室までお尋ねください。