

ほけんだより



令和6年5月1日
石仏小学校 保健室
(No. 2)

あたらしい学年にはなれてきましたか？ 今日から5月です。5月からは熱中症に気をつけないといけません。今から水分をこまめにとることを習慣にして、水分は多めに持ってきましょう。いつでも飲めるように、新しいペットボトルを自分のロッカーに置いておくのもいいですね。

急に暑くなる日は熱中症に注意



熱中症は、①急に気温が高くなる。②体があつさになれていないときになりやすいです。重い症状になったときには命を落とすこともある、とても怖いのです。だからといって外に行かないのはダメ！ 10分休けいは運動場で体をうごかして、あせをかきやすい体づくりをして、少しずつあつさになれていきましょう！ 教室にもどったらかならずお茶をのんでくださいね。

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。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



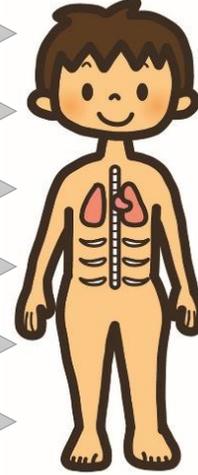
気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

5月8日は内科検診があります。一度にたくさんのことをみてくれます。

- 顔色
- 呼吸の音
- 心臓の音やうごき
- 骨のかたちやゆがみ
- 皮膚のようす
- うで 足 こし関節のうごき



服装について

4月の保健指導でもお話ししましたが、みなさんの体の大切な検診なので、学校医の先生とも相談して基本的には脱いでおこないます。高学年女子は下着なしの体操服で女性教員が服をめくり、場合によっては脱いで検診することがあります。(肌や胸が絶対に見えないわけではありません)

検診時はついたてをたてて、ひとりずつプライバシーを守って行います。高学年女子じゃなくても、脱ぎたくない場合は脱がなくてもいいです。みなさんの気持ちをいちばんに考えていますので、安心して内科検診を受けてください。



5月22日(木)は歯科検診です。



今回からコロナ禍でできていなかった、歯科検診前の歯科衛生士による歯科指導があります。昼休みを使って5・6年生に歯科指導をしてもらいます。じょうずにみがけるようにポイントを教えてもらいましょう！ 1・2・3・4年生には歯科指導はありませんが、給食後はみがきをしていねいにしてください。



おうちのかたへ



- 内科検診の結果は、お知らせすることがあった場合のみ連絡します。
- 内科検診が13:30~のため、下校時間が遅くなる場合があります。
- 歯科検診の結果は、全員に配布します。むし歯があった場合は、すみやかな受診をおすすめします。

保護者・学校関係者 各位



・学校健診において、「視診」の果たす役割はとても重要です。

・ガサガサと体表面で「皮膚と衣服がこすれる音」は、胸腔内から聞こえる心臓病の「心雑音」や、喘息などの「異常呼吸音」をマスクして、聴こえなくしてしまいます。これらを聴き洩らさないために、「脱衣」による聴診が必要です。

・時間的・場所的な制約の大きい学校健診では、「脱衣」へのご理解・ご協力が不可欠です。

健診での脱衣

思春期になって、脱衣を恥ずかしく感じるのは自然なことです。

そのため学校健診では、周りから健診の様子が見えないよう、ついたての設置等を行い、児童・生徒のみなさんに安心して健診を受けてもらえるよう配慮しています。

視診の役割

学校健診では、側わん等の疾病だけでなく、虐待や自傷、タトゥー、性的逸脱などすぐに教育的な介入を要する徴候を衣服に隠れた部位から見出すことがあります。「視診」を十分に行うためにも、健診時の「脱衣」が大切です。

- 学校医は、みなさんの健康に関する変化を見逃さないため、脱衣を説得することに時間を費やすよりも、「健診」にできる限り多くの時間を割きたいと考えています。
- ご家庭においても、「健診」へのご理解とご協力をお願いします。



一般社団法人 大阪府医師会