

ほけんだより 6月



令和元年6月3日（月）

福岡市立西新小学校

養護教諭 塚元 依子

養護教諭 齋藤 亜沙美

☆おうちの人と一緒によみましょう☆

だんだん夏が近づいてきました。今年は、5月なのに30℃を超える暑さとなり、体がついていかない人も多いと思います。こんなときこそ『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。また、疲れたときは、無理をせず、水分をとって休憩し、体を気づかってあげましょうね。音楽発表会まであと少しです。本番で自分の力を出せるよう、しっかり体調を整えましょう。

6月の健康診断

5日（水） 歯科検診（1年生） 6日（木） 耳鼻科検診（2・3・6年生）

おうちのかたへ

健康診断の結果のお便りをお子様へお渡ししています。病院受診の必要がある場合は、できるだけお早めに、受診されることをお勧めします。なお、健康診断当日に欠席した場合、別日に医療機関で健康診断を受診する必要はございません。欠席の場合、今年度は、未検査となりますが、ご了承ください。

頭ジラミにご注意ください！

頭ジラミは、1年中発生し、人から人へうつります。頭同士が触れたり、タオルや帽子の貸し借りをすることで、感染が拡大します。6月から水泳学習が始まります。水泳グッズの貸し借りはしないよう、保護者のみなさまからもお子様へお伝えください。また、念のため、ご家庭でもお子様の頭髪のチェックをよろしくお願いします。

成虫



〈体長〉
2ミリ程
〈色〉
灰白色

卵



〈大きさ〉
0.5~0.6ミリ
〈色〉
白または象牙色

頭ジラミのチェック方法

頭ジラミの成虫は、動きが速いため、卵を見つけましょう。卵は、耳の後ろや後頭部によく見られ、髪の毛の根元付近に産み付けられています。



おうちのかたへ（相談機関についてのお知らせです）

日々のお子様の様子で心配なことはありませんか？福岡市では、『不登校ほっとライン』といって、子どもの不登校で悩んだ経験をもつ保護者や不登校当事者支援活動を経験したスタッフが、不登校の支援窓口や適切な対応窓口を紹介したり、悩みや不安について共に考えたりしてくれる相談事業を行っています。お気軽にご相談ください。

【不登校ほっとライン】 ☎092-283-8815

また、西新小学校には、月に1・2回スクールカウンセラーの先生が来てくださっています。お子様が学校に行きたがらない、友達関係がうまくいっていない…などご心配なことがございましたら、相談することができます。お申込み方法につきましては、担任、または、教頭までお尋ねください。

ねっちゅうしょう き
◎熱中症に気をつけてください!


きけんど
危険度 ★★★★★

★★★★★

★★★★★

★★★★★

ねつ
熱けいれん
 (特徴)
 きんにくつう てあし
 筋肉痛、手足がつる、
 きんにく
 筋肉がけいれんする



ねつしっしん
熱失神
 (特徴)
 めまい、いちじてき しっしん がんめん
 めまい、一時的な失神、顔面
 蒼白、脈が弱くなる



ねつひろう
熱疲労
 (特徴)
 ぜんしん
 全身がだるくなる、おうと、
 まつう しゅうちゅうりょく はんだんりょく
 頭痛、集中力・判断力の
 ていか
 低下



ねっしやびょう
熱射病
 (特徴)
 いしきしょうがい めまい きぶんふりょう
 意識障害、めまい、気分不良、
 げんどう ふしぜん たいおん たか
 言動が不自然、体温がとて高い



ねっちゅうしょう うたが ひと
もし、熱中症が疑われる人をみかけたら…

ばしょ
すずしい場所へ
 エアコンが効いている部屋や
 かぜとお ひかげ
 風通しのよい日陰などすずし
 い場所へ避難させる

ひ
からだを冷やす
 いらく
 衣服をゆるめ、からだを冷やす
 (特に、首のまわり・わきの下・足の付
 ね
 根など)

すいぶんほきゅう
水分補給
 すいぶん えんぶん けいこうほすいえき ほきゅう
 水分・塩分・経口補水液などを補給する
 ※経口補水液とは、水と食塩を溶かした
 ものです

じりき みず の いしき ようす
**自力で水が飲めない、意識がない、いつもと様子があきら
 かにちがう場合は、すぐに救急車をよびましょう!**

厚生労働省『熱中症予防リーフレット』参照

ねっちゅうしょう じぶん まも じつこう
熱中症から自分を守るために実行したいこと



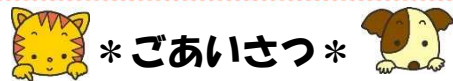
すいみん えいよう うんどう ぎせう
**睡眠・栄養・運動、規則正し
 い生活習慣で体力をつける**



たくさん汗をかいたら
水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

 ***ごあいさつ***

さいとう あさみ先生

ほけんしつ せんせい がつ あか う やす せんせい おお
 保健室のさいとう先生は、6月から赤ちゃんを産むためにお休みします。先生のおなかがどんどん大きくなって
 いくのをみて、「出産がんばってください!」「先生、お手伝いします!」とやさしい言葉をたくさんかけてく
 れる西新小学校のみなさんが、先生はとても大好きでした。これからも『人を思いやる気持ち』をわすれずに
 いてほしいと思います。また、保護者の皆さまも、学校でお会いした際、お声掛けいただき、ありがとうございました
 ました。皆さまからのあたたかい言葉を胸に出産がんばります!ありがとうございました。

たかしま かなこ先生

はじめまして。さいとう先生がお休みに入られるので6月から来ることになりました高島加奈子です。西新
 小学校のみなさんと会えるのを楽しみにしていました。よろしくお願ひします。