



ほけんだより

令和4年5月26日
善部小学校 保健室

新学期が始まって約2か月。あじさいは大きな葉っぱがたくさんあるので、乾燥しやすく、雨が降るとうれしそうに咲きます。雨が長く続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物や私たちにとっても大切な雨。元気に乗り切りましょう。

ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

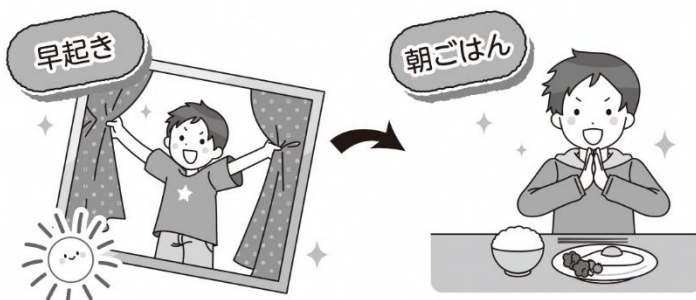


眠る前は気持ちをリラックスさせよう

ポイント

風通しのいいパジャマを着よう

暑さに備えた体づくりをしよう



いいリズムで
毎日元気!



アタマジラミについて

アタマジラミが発生するとどうなるの?

アタマジラミに血を吸われると、かゆみを感じます。季節に関係なく、1年中発生します。

アタマジラミが発生したら

専用のシャンプーやパウダーを使えば駆除できます。しかし、一部の地域では、この薬が効かないアタマジラミが発生しています。すきぐしで何度もかみの毛をとくすことにより完全に駆除できますが、現在流通している薬が効かないアタマジラミを駆除するための薬が、使用可能になることが望まれます。

予防するには

頭をくっつけない、くし・タオル・帽子などの使い回しを避けることにより予防できます。プールの時間や入浴時に気をつけましょう。



もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがあ
る人は、保健室に相談
に来てくださいね。



おうちの方へ



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っ
ていませんか?

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



受診されましたら、必要事項を保護者の方が記入していただき担任に提出して下さい。
ただし、眼科の低視力に限っては、医師の記入が必要です。



学校での視力検査について

正しい視力は、眼科医を受診しなければ分かりません。「受診のおすすめ」を受け取ったら、受診の目安としてください。(定期的に通っている場合は定期検査の時に記入していただいて提出してください。)

* 就学援助申請書を提出されている方へ

「就学援助が認可」された方で、「片眼がC以下」のお子さんについては「眼鏡購入援助事業」の制度が受けられます。眼科検眼料と眼鏡購入費の一部が援助されます。小学校6年間のうち1回のみ受けられます。対象者には、後日お知らせします。すでに受診・購入された場合、さかのぼっての申請はできませんのでご注意ください。

就学援助制度を利用した保健関係の援助についてのお知らせです。



◇ 日本スポーツ振興センター保護者負担金の免除

就学援助が認可された場合、学校納入金で一斉に引き落としをしますが、後日返金いたします。

◇ 学校病医療費

学校病(トラコーマ、結膜炎、白せん、疥せん、膿痂疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、むし歯、寄生虫)の治療が必要なおときには、学校から治療券を発行します。

《治療券について》

病院へ受診する前に、保健室 武石までご連絡ください。病院によっては使用できないところもありますので使用前に必ず確認してください。

※ご不明な点は学校(364-5155)養護教諭 武石までお問い合わせください。

