

ほけんだより5月

令和7年4月25日
 ひらかたしりつつかいせいしやうがっこう
 枚方市立開成小学校
 ほけんしつ 保健室 No.2

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや先生には慣れてきましたか？いつもとちがう環境の中だと少しずつつかれがたまってきます。気持ちがしんどくなることもあります。無理しすぎず、自分のペースで頑張ることが大切です。しんどいときはしっかり休みましょう。ゆっくり過ごしたり、好きなことをしたりして気持ちをリフレッシュさせてあげることが大切です。

5月は校外学習があり、プールも始まります。まだまだあわただしい毎日が続きますが、体調には気をつけて過ごしましょう。そろそろ暑くなる時季です。早めの対策をして熱中症を防ぎましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？
- 耳そうじはしましたか？



※体調をしっかりと確認して、少しでも具合が悪いときは無理をしないようにしましょう。

1・2・3・5年生

聴力検査があります



日程	学年
4月28日(月)	5年生
4月30日(水)	2年生
5月1日(木)	3年生
5月7日(水)	1年生



全学年
 視力検査があります

日程	学年
5月7日(水)	6-3
5月12日(月)	1年生、6-2
5月13日(火)	3年生、6-1
5月14日(水)	2-2、5-2
5月15日(木)	2-1
5月16日(金)	4年生、5-1

メガネを使っている人は
 メガネも忘れずに
 持ってきてください。



自分でできる 乗り物酔いの予防策

前日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

当日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

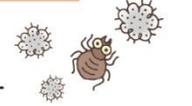


アレルギーにもいろいろあります

一緒に校外学習に参加する人の中には、アレルギーのある人がいます。いつもと違う環境で急に発症することもあります。アレルギー事故防止のために、みなさんも協力をお願いします。



- ✗ 薬の貸し借りをしない
 → 体質に合わないアレルギー症状を起こすことがあります
- ✗ ごはんのおかずやお菓子を交換しない
 → 食物アレルギー発症の原因になります
- ✗ 部屋で暴れたり枕投げをしたりしない
 → ほこりやダニなどが舞ってアレルギーが出る人がいます
 → うらに続きます



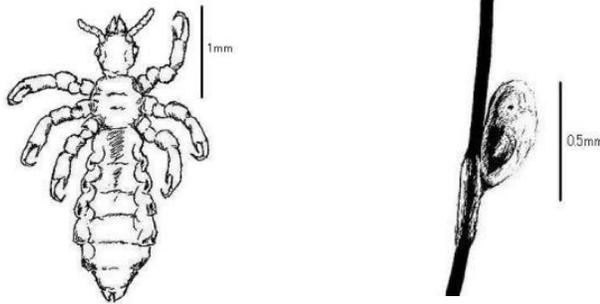
～アタマジラミについて～

アタマジラミは、年中全国の保育園・幼稚園・小学校で流行がみられますが特に夏場やプールでは流行する確率が高くなります。また学童期の特性として、身体を寄せ合い、頭をくっつけるようにして遊ぶため感染の機会は年齢が低いほど多くなります。シャンプーをして頭髪を清潔にしても感染する可能性があり、タオルやブラシを共用したり頭をくっつけたりすることで、添い寝している大人や家族にも感染します。

ご家庭でも時々お子さまの頭髪を調べてあげてください。

調べ方

- ・アタマジラミは 2～4 mm で黒く、頭皮の血を吸って生きるため頭がかゆくなります。
- ・アタマジラミの卵は 0.5 mm くらいのしずく型で、髪の毛の根元近くに付着しています。
- ・フケに似ていますが、フケはこするとすぐ取れるのに対して卵は強くこびりついているのでとれにくく、判断しやすいです。



見つかったときは

- ・病院か薬局に相談して、専用シャンプーで駆虫してください。
- ・感染拡大を防ぐため、学校にも必ずお知らせください。

アタマジラミが見つかった場合、開成小学校では…

- ① 担任が、頭髪の様子やかゆがる様子を観察します。
- ② 感染の疑いのある場合は駆虫してもらうよう家庭連絡します。
- ③ 感染者が複数になれば、集団(学級・学年)単位で検査します。

*必要に応じてお子さまの頭髪をチェックさせていただく場合があります。

