

# ほけんだより 5月



令和6年 4月 30日  
 府中市立府中第一小学校  
 校長 宮内 和夫  
 保健室 船山 陽子・山口奈那子

新学期が始まって1か月がたちました。ちょっと疲れが出てきていませんか？

ゴールデンウィークを上手に利用して、体も心もリフレッシュしてください。それでも、「体調が優れない。」「元気が出ない。」ということに気付いた人は、休み時間などに保健室に相談にきてください。どうしたらいいのか一緒に考えてみましょう。

さて、4月から健康診断を行ってきましたが、5月も様々な健康診断が予定されています。スケジュールを確認してください。



## 5月と6月の保健スケジュール



月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 心臓検診 (1年,その他)	<b>2</b> 視力検査 (5年)	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日
<b>6</b> 振替休日	<b>7</b> 視力検査 (1年)	<b>8</b> 内科検診 (3, 4年)	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>13</b> 尿検査二次	<b>14</b> 尿検査二次 【予備日】	<b>15</b> 耳鼻科検診 (全学年)	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 運動会
<b>27</b> 振替休業日	<b>28</b> 尿検査 予備回収	<b>29</b> 内科検診 (2, 5年)	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>6/1</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 内科検診欠席者 水泳前健康相談	<b>6</b> 歯科検診 (1, 4年)	<b>7</b>	<b>8</b>

### おうちの方へ

6月5日(水)に、水泳前健康相談が予定されています。

水泳の授業に配慮が必要なお子さまについて、学校医に相談したいことがある方、健康に関してご心配のある方を対象に実施いたします。後日、申込書を配付しますので、内容をご確認の上お申し込みください。主治医の診断書等をお持ちの方は、事前に保健室までお知らせください。



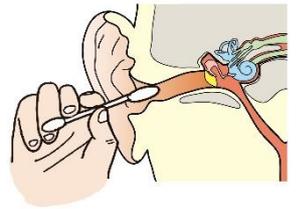


先日、保健室に「昨日、おうちの人に耳掃除をしてもらったら、耳が痛くなったのでみてください。」と来室した人がいました。耳の状態を見たところ、大きな傷は見られなかったのですが、そのまま様子を見ることにしました。外耳道（耳の穴）に傷が付いてしまうと、かさぶたになり、気になって触ったり、ひっかいたりして出血を繰り返してしまうことがあります。

## 「耳掃除はした方がいいの？しない方がいいの？」

という質問を受けることがあります。以前は、耳鼻科検診の前に耳掃除をお願いしていたこともありましたが、現在の耳鼻咽喉科学会のホームページには、

ヒトには耳垢を自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、多少の耳垢であれば家庭で無理に取る必要はまったくありません。綿棒や耳かきで習慣的に耳掃除をしている人も少なくありませんが、入浴後にぬれた耳を軽く拭う程度が無難です。耳掃除は医学的には不必要かつ危険な行為であることを認識してください。どうしても耳垢が気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。



と書かれています。

耳鼻科検診で、「耳垢栓塞」という結果のお知らせを受け取った人は、耳鼻科を受診して、耳垢を取ってもらいましょう。



## 運動会の練習が始まります



これから、本格的に運動会の練習が始まります。運動会の練習に参加するためには、体調を整えることが大切です。



寝不足



朝食なし

これに、気温の上昇の条件が加わると熱中症になる可能性が高くなり、命にもかかわります。

朝食は必ず食べましょう。

時々、パンだけ、ご飯だけ食べてきたという人がいますが、これからの季節は、水分も大切です。たくさん食べられない人は、スープや味噌汁など水分と塩分が摂れるものを中心に食べるようにしましょう。

具の多い味噌汁や  
スープは朝食に  
ぴったりです。




早寝早起き、朝ごはんをしっかりと食べて運動会の練習に参加しましょう。