

すこやか



しづしょうがっこう
志津小学校 ほけんだより

れいわ ねん がつ にち (金)
令和5年4月28日 (金)

おうちのひととよみましょう。

しんがつき げつ
新学期になって1か月がたとうとしています。学校生活には慣れましたか？ワクワクとドキドキの4月の終わり頃は、心や体のつかれがでやすい時期です。規則正しい生活ができるように気をつけて、みんなで体調管理をしていきましょう。

あいことば はや はやお あさ
合言葉は、「早ね・早起き・朝ごはん」です！



5月の保健行事

月	火	水	木	金
1 視力 6年生	2 視力 5年生			
8 視力 4年生	9 視力 3年生	10 内科検診 6年生 4,5組	11 視力 2年生	12 —
15 聴力 1年生	16 内科検診 4年生	17 内科検診 1年生 1~3組	18 耳鼻科検診 1年生 4~6組	19 視力 1年生
22 聴力 5年生	23 聴力 3年生	24 内科検診 1年生 4~6組	25 耳鼻科検診 1年生 1~3組	26 聴力 2年生
29 —	30 —	31 心臓二次 スクリーニング 対象者のみ		

健康クイズ

つぎ なか いちばんえいよう くだもの
次の中で、一番栄養がある果物はどれでしょう？

- ① いちご ② キウイ ③ りんご

こた 答えは
うし 後ろのページを
みてね



ほけんしつ

保健室でできること・できないこと



がつこう ほけんしつ やくそく か がつこう ほけんしつ
4月号には保健室でのお約束について書きましたが、5月号は保健室でできることとできないことについて知ってもらいたいと思います。志津っこのみなさんが気持ちよく生活できるように、保健室でもお約束を守ってすごしましょう。



ほけんしつ てあ
★けがをしたときに、手当てをしてもらうことができる → ○

ほけんしつ ひ がつこう
保健室では、その日の学校でのけがについて応急処置ができます。
たんいん せんせい い ほけんしつ く
担任の先生に言ってから保健室に来るようにしましょう。

からだ こころ がくしゅう
★身体や心についての学習をすることができる → ○

ほけんしつ からだ こころ かん ほん お
保健室には、身体や心に関する本が置いてあります。

おな なんかい
★同じところを何回でもみてもらうことができる → ×

きのう
昨日のけがやおうちでのけがは学校ではみることができません。
ばんそうこう しつぷ おな
ばんそうこうや湿布のはりかえも同じです。

ほけんしつ やすみしかん あそ
★みんなの保健室だから、休み時間に遊びにきてさわりでもよい。 → ×

ほけんしつ ようじ
保健室には用事があるときだけきて、静かにすごすようにしましょう。

ねむ ほけんしつ ね
★眠いときに、保健室のベッドで寝ることができる。 → ×

ほけんしつ ねつ たか むか ま つか
保健室のベッドは熱が高いときのお迎え待ちなどのときに使うことができます。

あたま びく いた くすり
★頭やお腹が痛いときに、薬をもらうことができる。 → ×

がつこう くすり の ひつよう
学校で薬を飲む必要があるときは、おうちで用意してもらいましょう。

なや しんぱい そうだん
★悩んでいることや心配なことがあるときに、相談することができる。 → ○

がつこう なや しんぱいごと ほけんしつ せんせい
学校で悩んでいることやおうちでの心配事など、保健室の先生に
はな お話したいことがあれば相談してくださいね。

がっこう おうきゅうしょち
☆学校での応急処置☆



がっこうい せんせい しどう じよげん みすあら おうきゅうて あ
 学校医の先生の指導・助言のもと、水洗いでの応急手当てをしています。すり
 きずのおうきゅうてあ じゅうよう 重要なのは、水でしっかりと汚れや異物を洗い流すことです。
 しょうどくやく しょうどく す せいじょう さいぼろ おお
 消毒薬で消毒をし過ぎることで、正常な細胞が大きなダメージを受けると言わ
 れています。

がっこう おこな おうきゅうてあて
 < 学校で行うすりきずの応急手当 >



①

きすくち
 傷口をきれいに
 みす あら
 水で洗います。



②

きす はんに ひろ ばあい
 すり傷の範囲が広い場合など
 ひつよう おう
 必要に応じて

ワセリンをつけます（※）。



③

ばんそうこう がーぜ
 絆創膏やガーゼで
 きす ほご
 傷を保護します。

※ワセリンは保湿剤であり、鎮痛などの効果はありません。ワセリンをつけて乾燥
 を防ぎ、傷口がガーゼで擦れることによる痛みを和らげます。

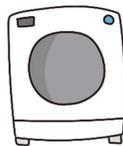
こた
クイズ 答え



② キウイ

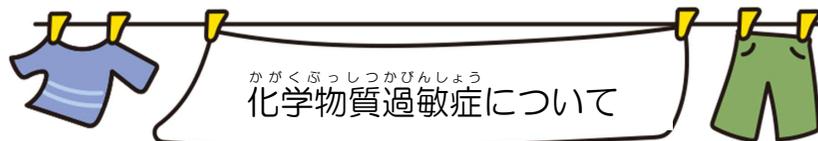
キウイ→いちご→りんご の順番で、栄養がたくさんあります。

いるい せんたく
☆衣類の洗濯について☆



おうとぶつ けつえき はい ぶつどう いるい よご ばあい かんせんかくだい
 嘔吐物や血液、排せつ物等で衣類が汚れた場合、感染拡大を
 ぼうし がっこう せんたく ひか
 防止するため、学校での洗濯は控えさせていただいております。
 りょうしょう
 ご了承ください。

せいふく たいそうふく したぎ か だ ばあい ようし わた かくにん
 制服や体操服、下着を貸し出した場合は、用紙をお渡ししますので、ご確認
 ください。なお、したぎ については あたら もの へんきゃく
 新しく物をご返却させていただきますよう、
 よろしくお願ひします。



たてもん しんちく かいしゅう かいそう つか けんざい とりよう せつちやくざい かがくぶつしつ
 建物の新築、改修、改装で使われる建材、塗料、接着剤などによる化学物質の
 ほか こうりょう こうすい せいはいりょう せんたくじ じゅうなんざい はんのう
 他に、香料（香水や整髪料、洗濯時の柔軟剤など）に反応して、さまざまな
 しょうじょう すつう けんたいかん ぶくつう しっしん どうき いきぎ ひ お
 症状（頭痛、倦怠感、腹痛、湿疹、動悸、息切れなど）を引き起こします。でき
 るだけ香料などの使用を減らすことで対策ができます。

きゅうしょくえ ぶ ろん など きょうよう しょう せんたく さい はいりょ
 給食エプロン等、共用で使用するものを洗濯していただく際、ご配慮くださ
 いますよう、よろしくお願ひします。

くさつし
 草津市のホームページにも化学物質過敏症について
 けいさい らん
 掲載されています。またご覧ください。

