



# ほけんだより 5月



令和4年5月2日  
ふじみ野市立上野台小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

しんねんど げつ あたら ぐくねん すこ おち  
新年度がスタートして、およそ1か月たちました。新しいクラスや学年にもなれて、少し落  
つ ちが  
着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重い」  
きぶん お たいちよう  
「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか？ 体調をくずしていませんか？

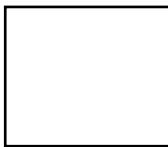
がっこうせいかつ なか あたら か おお じき し ちから はい  
学校生活の中で新しいことや変わることが多いこの時期は、知らず知らずのうちに力が入  
っていたり、きんちょうしていたりして、からだもこころもつかれやすくなります。好きなことをする時間  
をつかってリラックスできるといいですね。 5月保健目標 体や身のまわりを清潔にしよう

いつも  
きれいに！

## せいけつ・みだしなみ

できているかな？  
○をつけましょう！

### ①ハンカチ・ティッシュ



いつも持ち歩きましょう。  
(毎日とりかえましょう)

### ②手洗い・うがい



6つのタイミングでしましょう。  
手は石けんで洗いましょう。

### ③手足のつめ



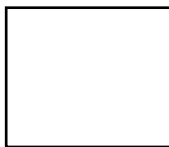
のびていないかチェックし  
て、切るようにしましょう。

### ④はだき(したぎ)



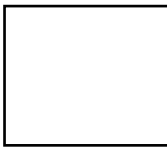
あせをすいとってください。  
毎日とりかえて着ましょう。

### ⑤歯みがき



1日3回、とくにねる前は  
ていねいにみがきましょう。

### ⑥おふろ



1日のあせやほこりをあら  
ながしてすっきりしましょう。

### おうちの方へ



- ①5月も健康診断が続きます。健康診断の結果で受診が必要な場合はお知らせをお渡ししています。  
(歯科は全員にお渡しします。)受診されましたら医療機関でご記入いただき、学校へ提出ください。
- ②これから暑くなってきます。熱中症予防に水分補給は欠かせません。先日、暑さのため気分が悪くなった児童が数名いました。水筒とハンカチ(タオル)を忘れないようにお声がけをお願いします。
- ③年々、食物アレルギーの児童が増加しています。アナフィラキシーに対する緊急補助治療で使用するエピペンを持っている児童も少なくありません。学校ではアレルギーの状態に応じた様々な対応や指導を行っています。食物アレルギーについて正しく理解することが重要となりますので、ぜひお子さんと一緒に裏面をお読みください。

# みんなで知ろう！ 食物アレルギーQ&A

## Q. 食物アレルギーってなに？

A. 食べものを食べた時や、ふれた時などに具合が悪くなることです。食物アレルギーがある人にアレルギーを起こす食べものをすすめたり、ふれさせたりしないことが大切です。

## Q. どんなものが食物アレルギーになりやすいの？

A. 小麦、牛乳、乳製品、卵、大豆、ピーナッツ、そば、エビ、カニ、果物などです。



## Q. どのような症状がおきるの？

A. 皮膚がかゆくなる、じんましん、くちびるがはれる、腹痛、吐き気、吐く、咳、苦しくなるなどです。

## Q. 食物アレルギーと好き嫌いとはちがうの？

A. ちがいます。食物アレルギーは食べると具合が悪くなるので食べられません。好き嫌いとは味やにおいが苦手などの理由で食べたくないことです。

～みなさんに大切なお願い～



・校外学習などでお弁当やおやつの交換はしません。放課後も食べものの交換には注意してください。

・給食などをこぼさないように気をつけましょう。食事中はふざけないで食べるようにしましょう。

・もしもお友だちがアレルギーの症状をおこしたら、すぐに近くにいる先生や大人に伝えましょう。


※アレルギーのお友だちは家からお弁当を持ってこることや専用の食器で食べることがあります。

また、給食当番はできる範囲で準備や片付けをします。みんなで協力していきましょう。

## 健康診断の日程

やくそく① 静かにならんでまちましょう

やくそく② あいさつをしましょう。

項目	5月に行う日にち(学年・組)	持ち物・気をつけることなど
聴力検査	2日(3年) 6日(2年) 9日(1年) 23日(なかよし学級)	・ヘッドホンをしっかりあてる。 ・なかよし学級は視力検査も行う。
歯科健診	12日(1年、2年1、2組) 19日(2年3、4、5組、3年1、2、3組) 26日(3年4、5組、4年、5年1組)	・朝、歯みがきをしてくる。 ・口を大きく開ける。 
視力検査 (2次)	10日(6年) 11日(5年) 13日(4年) 16日(3年) 17日(2年) 20日(1年)	・眼鏡をかけている人は持ってくる。 
眼科検診	18日(全学年)	・眼鏡をかけている人は外します。
尿検査2次	24日(一次検査陽性者)	・朝忘れずに提出する。
耳鼻科検診	25日(1、3、5年)	・耳そうじをしておく。・鼻をかんでおく。