

ほしたんだけより

NO. 2 児童数

南郷小保健室

令和8年5月15日

保護者のみなさまへ

運動会に向けて『早寝・早起き・朝ごはん』でサポートをお願いします

気温の高くなる日が増えてきました。子どもたちは運動会に向けて、練習を頑張っています。今のところ、かぜ症状での欠席は毎日全校で数名と、落ち着いていますが、『溶連菌感染症』『胃腸炎』の報告が含まれています。

さらに、現在、シラカバ花粉の飛散がかなり多いこともあり、『花粉症』とされていないお子さんでも、目のかゆみや充血などの症状があり、今回受診して診断されたお子さんもいます。運動会練習や外遊びも増えていきますので、お子さんの体調について、目の状態も併せてみていただけたらと思います。(強風や空気の乾燥の影響で、粘膜が弱っての鼻血も多いです。)

***目の充血、のどの痛み、鼻水やくしゃみに関しては、花粉症ではなく、他の感染症のこともありますので、静養や市販薬で症状が改善しなければ、早めの受診をお願いします。**

- ・受診し、学校での点眼が必要となった場合などは、担任へお知らせください。
- ・シラカバ花粉症がある場合、シラカバ科の果物(りんごやさくらんぼなど)でアレルギー症状が出やすくなります。給食対応が必要な場合もお知らせください。



つらい花粉症 こうしてふせごう

でかけるときの服装

- 帽子: 花粉がつかやすい
- メガネ: おすすめ
- マスク: 鼻とあごをすきまなく
- ツルツルした上着: 花粉が落ちやすい

家で入る前に花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

すいみんを十分にとって、ストレスをためないようにしよう

おうちの人と天気予報で花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて、風が強い

【ご理解・ご協力を】花粉症や感染症予防でマスクを着用している場合でも、熱中症等による体調不良や事故を防ぐために、運動時や外遊びでは原則マスクを外しての活動となります。

健康診断の結果をお知らせしています

★受診・再検査などが必要なお子さんにのみ、個別に『結果のお知らせ』を配付しています。

★受診は強制ではありませんが、成長期の子どもたちは視力や歯の状態も変化・進行しやすいため、定期的な検診、早めの受診をおすすめしています。

・視力低下疑い…受診し『偽近視（仮性近視）』と診断され、点眼薬や生活の見直しで改善されるケースもあります。（特に中学年の時期までのお子さんに多いです。）

・虫歯疑い…早めに受診することで痛みの少ない段階での治療となり、お子さんにとっても負担が少なく、よいと思います。



就学援助を受けている場合で、虫歯治療などに医療券を希望される方はお知らせください。

尿検査の第2回検査日について

◆対象者…『前回未実施者（欠席や未提出）』と『要再検査者』

◆実施日…5月22日（金）朝、登校後、保健室へ提出

◆対象者に前日5月21日（木）におたより・容器等配付しますので、ご確認ください。

なんごうしょう

南郷小のみなさんへ

運動会練習が始まっていますね。元気に運動会を迎えるためにも、生活リズムに気を付けて『はやね・はやおき・あさごはん』で過ごしましょう。登下校の時やろうかには走らないこと、落ちて着いて行動することなど、けがの予防も大切です。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

これから暑い日が増えていきます。今から体の準備もしていきましょう!