



おひさま

福岡小学校
ほけんだより
R5. 7. 20 NO. 10

楽しい夏休み。「朝すっきり60運動」と「熱中症対策」をがんばろう♪

1学期の保健室のようす

(7/14までの来室)

保健室の利用件数

502人

1日 平均7人!

ケガの手当てで利用

295人



体調が悪くて利用

197人

一番多かった症状

頭痛(65人)

多かったケガ

第1位 すいきず(118件)

第2位 だぼく(63件)

ケガの多い時間

第1位 業間休み(103件)

第2位 昼休み(83件)



外で転んでケガをした時に、傷口が汚れていたらまず綺麗に洗ってから保健室に来る人たちが増えてきてとても嬉しいです。

おねがい

保健室の使い方について

保健室は、学校で起きたケガや体調不良に関して、一時的な心急処置をす
るところです。家やスポ少などでのケガは、原則として、家でカットバンや湿布
を貼って来てください。1学期、「昨日家でケガをしたので湿布を貼ってほし
い。」という人がいました。家からきちんとカットバンや湿布を貼ってきている
人もたくさんいます。もう一度、保健室のルールを確認して、みんなで気持ちよく使える場所にし
ましょう。



～健康診断の結果をお知らせします～

「あゆみ」に健康診断の結果を入れて配付しました。ご覧になっていただき、治療の必要があるところ(ピンクや緑、水色の勧告書を配布済みです)は、ぜひ夏休み中に受診していただければと思います。空欄の箇所は、予防医学協会からまだ結果が届いていないものになります。結果は、分かり次第お知らせいたします。

うらにつづきます→

うんちチェックカード

なつやす ちゅう なか
夏休み中もうんちでお腹の
ちようし
調子をチェックしよう！

いいうんちといわれているのは「3. ひびわれうんち」から「5. やわやわうんち」で、いちばんいいうんちは「4. なめらかバナナうんち」です。

	しゅるい	せつめい
べんぴのうんち	1. ころころうんち 	かたくて小さい、ころころうんち。大きさはウサギのふんから親指大くらい。 このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたりしたら、おうちの人に相談しよう！
	2. ごつごつうんち 	ごつごつしたかたまりのかたいうんち。水分が少なくて、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。 意識して野菜や水分をとってみよう。
いいうんち	3. ひびわれうんち 	表面がひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。 色が黒っぽいときは、野菜などをとることを意識しよう。
	4. なめらかバナナうんち 	いきまず楽に出せて、おなかもすっきりする健康なうんち。 明るい茶色で、においもあまりきつくないならGood!
	5. やわやわうんち 	やわらかくてはっこの切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。細くてひよろひよろの場合も。 少し水分が多めだけど、正常なうんち。
げりのうんち	6. どろどろうんち 	水分が多くて形のくずれた、ドロのようなうんち。 辛いものなどを食べるのはやめよう。 緊張をほぐして、リラックスしてみよう。
	7. しゃばしゃばうんち 	水分が水分すぎて水みたいな、しゃばしゃばうんち。 あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。 1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう！



熱中症対策 BOOK を配布しました

キッズエクスプレスより、贈呈されました。ぜひ、お子様と一緒にご覧になっていただき、熱中症対策にお役立ててください。