

## 5月31日は世界禁煙デー

たばこによる体への影響はどのくらいでしょうか？

まだ、呼吸器の機能が完全に発達していない子どもは、受動喫煙による影響が大人よりも大きく、以下のような病気の危険性が増すとされています。

- ・中耳炎
- ・むし歯
- ・ぜんそくなどの呼吸器症状
- ・アトピー性皮膚炎 など



しかし、子どもは自分で煙を避けられません。子どもをたばこから守るにはどうすればよいか、一度、周りの大人が考えてあげてみてはいかがでしょうか？

### 【たばこに含まれる有害物質】

- 一酸化炭素（車の排気ガスにも含まれる）
- ニコチン（ゴキブリ駆除剤にも含まれる）
- カドミウム（電池にも含まれる）
- アセトン（マニキュアの除光液にも含まれる）



## ちかごろのほけんしつ

腹痛や、頭痛、おう吐などの症状で来室する人が増えています。少し、休憩をして教室へ戻ったり、早退でおうちの方のお迎えをお願いしたりと様々です。

新学期がスタートしてひと月がたちました。4月当初は、新しい学年に「ワクワク」とした気持ちや「頑張るぞ！」の気持ちなどがあったことでしょう。しかし、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心や体が疲れやすい時期でもあります。

まずは、のんびりと過ごすこと。好きな遊びで楽しんだり、好きな音楽を聞いたり、おいしいものを食べたりして心と体を休ませてあげましょう。

そして、心配なこと、こまっていることがあったら信頼できる大人や友だちに話しましょう。



## 受診勧告について

各種検診が続いています。結果、受診が必要と思われるお子さまに、受診勧告の用紙をお渡ししています。届きましたら、医療機関での受診をお願いします。終わりましたら、用紙に必要事項を記入し、学校へご提出ください。お子さまの体の様子を知り、早めの受診をよろしくをお願いします。



まだまだ続きます  
健康診断



# ほけんだより 5月



令和5年度  
名古屋市立矢田小学校

お天気の良い日が続き、過ごしやすい季節になりました。しかし、寒暖差が激しい日もあります。上着で調節できるように準備しておきましょう。また、熱中症も心配です。水筒を持ってきて、水分補給ができるようにしておきましょう。



**暑さが増すこの時期！気をつけよう「体の清潔！熱中症！鼻血！」**

できているかな？  
**清潔チェック**

- 歯みがき  
食後にみがいている
- ハンカチ  
ティッシュ  
持ち歩いている
- つめ  
短く切っている
- 手洗い  
石けんで洗っている
- 服  
下着をつけている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

ハンカチとティッシュは、毎日取り換えましょう！



**暑さ対策**

通気性のよい服や下着で調節

- 帽子で直射日光を避ける
- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む
- こまめな水分補給



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

《鼻血が出る子が増えます！！》

急な暑さで鼻の粘膜の血管が開きやすくなるのか、鼻血で来室する人が増えています！急に出た時のために、止め方を覚えておきましょう。ティッシュなどがなくてもあわてないこと！

【鼻血の止め方】

座って、少し下を向き、小鼻を軽くつまむ。鼻を保冷材などで冷やす。

