

ほけんだより 5月

平成28年5月19日
 京都市立養正小学校
 校長 杉森 德行
 保健室 山口 恭子

新緑が美しい季節になりました。

気温の変化や、体調管理に気をつけてさわやかな季節を元気に楽しみましょう！

暑かったり、寒かったりしますのでパーカーなど脱ぎ着のできる服があるといいですね。

生活リズムをととのえましょう！

今年も、年間を通して基本的生活習慣の指導（あ・は・はの指導）に取り組みたいと思いますのでご家庭のご協力をお願いします。

ああさごはんははやね・はやおきはみがき

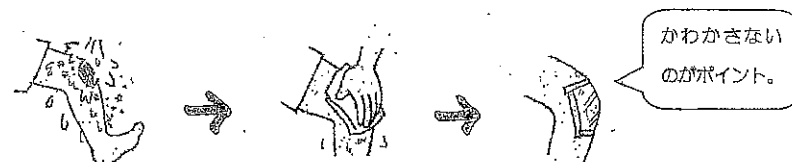
生活リズムが こんなこと みだれると？ あいませんか

うんちが出ない。 	ごはんがおいしくない。 	夜、なかなかねむれない。
授業中に あくびが出る。 	外で遊びたくない。 	イライラする。

すり傷の救急処置は・・・

傷口をきれいに洗って体液を乾かさないように、ワセリンをぬり絆創膏をはるときれいになります。

（傷口が深い場合や化膿している場合は、受診してください。）



傷口に土や砂・さ
 さくれた皮ふなどが
 残らないように洗い
 流す。

水気をふきとって
 血が出ていたら
 おさえておく。

ばんそうこうなどで
 傷口をおおう。（傷
 口のじゅくじゅくが
 傷をなおします）

★相談事業のお知らせ★

心臓疾患・腎臓疾患・アレルギー疾患などの児童を対象に、京都市教育委員会と京都市学校医会の主催の相談事業があります。相談は無料です。お子さんのことでご相談されたいことがありましたら、学校までお知らせください。

事業内容	日時	所在地
①心臓疾患相談事業	毎月（適宜）第2・4金曜日 13:20 ~ 15:20 [時間指定]	一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院 中京区壬生東高田町1番9 （市バス京都市立病院前下車）
②心臓疾患相談事業 （水中心電図）	毎月（適宜）水曜日 13:30 ~ 15:00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5 （市バス高野玉岡町下車）
③腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ~ 15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）]
④アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜）火曜日 14:00 ~ 16:00 [時間指定]	〃
⑤色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ~ 15:30 [時間指定]	〃
⑥子どものワンポイ ント相談事業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00 ~ 16:00 [時間指定]	〃