

ほけんだより

5 月 号
校長 中村 順子
養護 加納 純子

だんだんと陽がのびてきて、昼間は暑く感じる日もあります。まだ朝晩は涼しく寒く感じる日もありますが、過ごしやすい日が増えてきました。

4月は提出物が多くありましたが、ご協力いただきありがとうございました。お子さんはこの1か月間、新しい環境となりましたが、楽しく学校に登校していますか。学校での楽しかったことを家庭でたくさん話を聞いていただきたいと思います。

今月の保健目標

「体を清潔にしよう」

今の季節は暑くなる日もあり、子供たちは新陳代謝が活発なので、大人よりたくさん汗をかきます。毎日入浴して体を清潔にすることが大切です。

また、学校にハンカチやティッシュを持ってくるようになっていますが、忘れてくる子もいます。この時期は手を拭くだけでなく、汗を拭くためのタオルやハンカチも必要となります。天候に応じてタオル等、学校に持っていくようにお声がけと、ご準備をお願いします。

保健行事予定 <5月・6月>

5/11日(月)	内科健診(1-1・4-1)
12日(火)	内科健診(1-3・6-3)
13日(水)	尿検査配付(全学年)
14日(木)	眼科健診(全学年)、尿検査提出日(全学年)
15日(金)	歯科健診(6年・欠席者)
18日(月)	尿検査提出予備日、内科健診(1-2・4-2)
19日(火)	内科健診(4-3, 4くみ)
6/2日(火)	尿検査二次提出日
3日(水)	尿検査2次予備日、耳鼻科健診(全学年)
29日(月)	岩井前日健診(5年生)

健康診断結果について

4月から定期健康診断が行われています。結果のお知らせ方法についてご確認ください。異常の疑いがあった場合には、受診していただくようお願いいたします。

発育測定の結果	4月末に配布しました。お子さんの成長をご覧になってください。
視力検査の結果	視力検査は視力B以下の児童に配布しました。勉強に差し支えないように、眼科受診をお考えください。ご家庭でも視力が下がらないような生活ができるよう、話し合ってください。
聴力検査の結果	異常の疑いがあった場合に、結果のお知らせを配布します。精密な検査をお勧めします。
内科健診・耳鼻科健診・眼科健診の結果	各健診終了後、異常の疑いがあった場合に結果のお知らせを配布します。
歯科健診の結果	健診終了後、全員に結果のお知らせを配付します。歯は乳歯のころから気を付けていくことが大切です。判定が【A】要観察や【B】要受診だった人は、上手な歯の磨き方を教えてくれるので、歯科受診をお勧めします。
尿検査・心臓検診	検査機関からの結果が届き次第、全員に結果のお知らせを配布します。

※欠席等により、学校医による健診を受けられなかった場合は、別途ご連絡いたします。

※異常の疑いがあり受診された場合は、結果のお知らせの下部の「受診報告書」を担任にご提出ください。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こたへは保健室前の掲示板上にあるので、見てみてくださいね☆