

# ほけんだより 5月

三島市立佐野小学校

保健室

令和4年5月6日

新年度がはじまって、一ヶ月がたちました。GWでは、疲れた体をリフレッシュできましたか？だんだん気温が高くなり、体育のじゅぎょうや外遊びをしていると汗ばんできますね。汗はきれいなタオルでふき、こまめに水分をとることも忘れないようにしましょう。また、この一ヶ月で疲れた心と体を休ませることも忘れずに。

## 5月の保健目標 健康な生活習慣を身につけよう！

### 早ね早おき



早ねをして夜しっかりねむることで、心や体の疲れをとることができ、朝はスッキリおきられます。また、ねむっている間に「成長ホルモン」がでて、みんなの体を成長させてくれます。



### 朝ごはん



朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギーになります。勉強するのも遊ぶのも、エネルギーをたくさん使うので、朝ごはんはわすれずに食べてきましょうね。

### たくさん体をうごかす

体育のじゅぎょうや外遊びなどで、たくさん体をうごかしましょう。そうすることで、体力もつき、疲れた体を回復させるために夜はぐっすりねむることができますよ。



いつもきれいに！

## せいけつ・みだしなみ



### お風呂

1日のあせやほこりをあらいながしてすっきり！



### 歯みがき

ごはんやおやつの後、寝る前にもしっかりと



### ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう  
(ハンカチは毎日かえる)



### 手洗い・うがい

外から帰ったときは忘れずに



### 手足のつめ

のびていないか、ときどきチェックしよう



### はだぎ(したぎ)

毎日かえて、きれいなものをつけよう

せいけつでいること、みだしなみをととのえることも、大切な生活習慣です。日頃から、みだしなみをととのえ、せいけつでいることを心がけましょう。



# 急な暑さに **ご用心**

寒暖の差が大きい  
この時季の備え

朝は少し涼しくても、昼間になってくるとばかばか暖かくなっていくようになりました。このような、急に暑くなる時季から熱中症は起こります。今のうちから、体を暑さに慣れさせたり熱中症予防をしたり、夏本番に備えましょう。

◎脱ぎ着のしやすい服装で  
上手に体温を調節しよう

◎汗をかいたらきれいな  
タオルやハンカチでふこう

◎気温が高いときは  
こまめに水分補給しよう

◎外に出るときはぼうしを  
かぶり紫外線をさけよう



体調がわるくなったときは  
むりをせず先生に言ってね!

## 健康診断が続いていきます 5月の予定



- 5月 9日 (月) 心臓検診 (1年生・4年生)
- 5月12日 (木) 尿検査二次予備日 (二次検査対象者にはお知らせ済みです。)
- 5月13日 (金) 眼科検診 (全員)
- \*メガネの人は、検診のときメガネを外します。
- 5月16日 (月) 内科検診① (3・4・6年生)
- 5月20日 (金) 内科検診② (1・2・5年生)

### 保護者の皆様へ

健康診断の結果、医療機関にて詳しく診ていただいたほうがいい場合のみ、お便りを渡しています(歯科検診のみ全員配付予定)。各健康診断終了後、21日以内にお便りがない場合は、「学校の検診では異常なし」ということですので、ご承知おきください。

#### お知らせ済みのもの

- 視力検査 (視力B以下の児童にお知らせしました)
- 聴力検査
- 尿検査 (2次検査対象児童にお知らせしました)
- 耳鼻科

#### まだお知らせしていないもの

- 心臓 (5/9に検診があります)
- 眼科 (5/13に検診があります)
- 内科 (脊柱側弯症・低身長を含む)  
(5/16・5/20に検診があります)
- 歯科 (6/10に検診があります)
- 尿検査2次



学校でおこなう健康診断は、あくまでもスクリーニング(集団のなかから疑いのある児童を見つけるもの)なので、受診先の医療機関にて「異常なし」と診断されることもあります。ご理解下さい。

耳鼻科・眼科の治療カードをもらった児童は、早めの受診のご協力をお願い致します。(耳鼻科で経過観察中の場合は、保護者による記入で結構です。)