

ほけんだより

5月

令和5年 5月1日 小松市立安宅小学校 保健室



5月の保健目標 **じょうぶな体をつくろう**

新年度がはじまり1か月がたとうとしています。新しい生活にも慣れ、毎日学校で元気にすごしているすがたをみることができてとてもうれしいです。しかし、5月は心とからだの疲れが現れやすい時期です。1日ががんばった自分の心やからだをしっかりと休ませてあげましょう。きそく正しい生活リズムで心もからだも元気いっぱい！

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

きほんは「早寝早起き」です。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんにはいりましょう。また、「何時に寝ればよいですか？」と聞かれることがありますが、年齢や人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食をしっかりと食べましょう。同じものばかりを食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると体調をくずす原因になります。朝ごはんは、1日のエネルギーのもとになります。毎日しっかりと朝ごはんを食べてから学校にきてください！

● その3 動く

外遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、からだの成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、お散歩やおうちのお手伝いなどできそうなことからはじめてみてください。かんたんなことでも続けていくことが大切です！



● その4 出す



「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんちを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません！がまんをするとおなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、がまんせず早めにトイレへいきましょう。

こんご けんこうしんだん 今後の健康診断



ないかけんしん 内科検診	5月11日(木)	1・2・4・5・6年生
	5月18日(木)	3年生・特別支援学級
りょうけんさ 尿検査	5月18日(木)	ぜんがくねん 全学年
りょうけんさいちじに 尿検査一次二次	6月6日(火)	さいけんさしや 再検査者 みけんさしや 未検査者
りょうけんさに 尿検査二次	6月21日(水)	さいけんさしや 再検査者

※耳鼻科検診と眼科検診は2学期に1・4年生を対象に行います。

健康診断の結果をお知らせしています

けんこうしんだん じっし りかい きょうりょく
 健康診断の実施にご理解とご協力ありがとうございます。

がっこう けんこうしんだん けっか びょうき うたが ひと
 学校では健康診断の結果、病気の“疑い”のある人には「お知らせカード」を配付します。

うたが びょういん いじょう しんだん
 “疑い”なので病院では「異常なし」と診断されることもあります。

しりょく ていか まいとし ていきじゅしん めやす
 「視力の低下など毎年のことだから・・・」とそのままにするのではなく、定期受診の目安に
 していただければと思います。

し ひと はや せんもん いしや
 お知らせカードをもらった人は、なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。



しょくご は
 食後に歯みがきはしていますか？

ちようじかん き つか
 長時間ゲーム機やスマホを使っていませんか？



保護者の方へ

5月8日より、政府により新型コロナウイルス感染症は感染症法上の分類を「5類」に引き下げられます。
 それにともない、学校では毎朝回収しておりました『けんこうチェックカード』を廃止します。

これまで学校では、感染判明者・濃厚接触者・発熱等の風邪症状がある者・同居家族に風邪症状がある場合も出席停止としていましたが、5月8日より感染が判明した場合のみ出席停止の扱いとなります。(インフルエンザなどの学校において予防すべき感染症と同じ扱いです)

『けんこうチェックカード』は廃止となりますが、引き続き、ご家庭でもお子様の健康観察と規則正しい生活習慣の確立にご協力お願いいたします。