



令和3年 5月 東育振小学校 保健室

あたらしいがくねん かげつ
 新しい学年になって 1カ月がたちました
 ね。そろそろあたらしいかんきょうにはなれてきました
 か？5月はきんちようがゆるみ、つかれがでたり、
 けががふえるしき 運動会のれんしゅうもはじ
 まりますので、「早ね、早おき、朝ごはん」で
 まいにちげんきにすこせるようにしましょう！

こんげつ
 ★今月のほけんもくひょう★

じょうぶな体をつくろう


けんこうしんだんつづ
 ～まだまだ健康診断続きます～

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | ふれあい |
|---------------------------------------|---------------------------------------|----|--------|----|--------|----|--------------|
| ないかけんしん 結核検診 うんどうきけんしん 運動器検診 | 5/6 木 | | 5/13 木 | | | | 交流学級 にて実施 |
| しんぞうけんしん 心臓検診 | 5/14 金 | | | | | | |
| じんぞうけんしん 腎臓検診 | 5/12 水 8:25 までに保健室へ提出 (二次 5/26 水 該当者) | | | | | | |
| がんかけんしん 眼科検診 | 5/31 月 | | | | | | |
| しかけんしん 歯科検診 | 6/4 金 | | 6/11 金 | | 6/21 月 | | |
| ちようりよくけんさ 聴力検査 | 5/11 火 | | 5/6 木 | | 5/7 金 | | |
| じびかけんしん 耳鼻科検診 | 5/28 金 | | 6/1 火 | | 5/7 金 | | |



保護者のみなさまへ

検診終了後、全員に結果を通知しております。異常がある場合は早めに受診をお願いします。受診をされた場合は、結果のお知らせを担任に提出ください。



健康診断でわかること

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。


- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

とわからないこと

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります！！

ねっちゅうしょう ふせ
～けが・熱中症を防ぐためには～



① ^{はや}早ね ^{はや}早おき ^{あさ}朝ごはん ^{せいかつ}で生活リズムをととのえよう！

すいみん不足 ^{あさ}や朝ごはん ^たを食べていないと頭がぼーっとしてしまい、けがをしたり、
^{ねっちゅうしょう}熱中症 ^{かのうせい}になる可能性 ^{たか}が高くなります。
^{きそくただ}規則正しい生活 ^{せいかつ}をこころがけましょう。

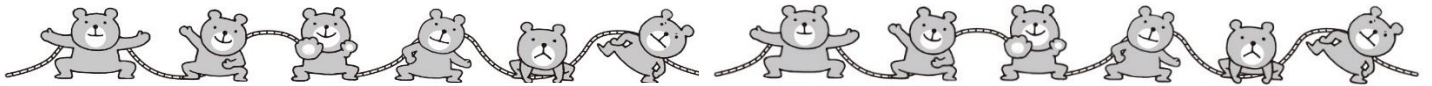
② ^{きゆつ}こまめに ^{すいぶん}休けい、水分ほきゆうを！

^{あつ}暑い中 ^{うんどう}で運動 ^{うんどう}をするときは、^{うんどう}運動 ^{まえ}の前 ^{あと}や後 ^あだ
けでなく、^{うんどう}運動 ^{あいだ}をしている間 ^{ちや}もこまめに ^あお茶
^{みず}や水 ^のなどを飲むようにしましょう。
^{まえ}の ^{たいせつ}前 ^のに飲むことが大切です。



げこうじ
～下校時のマスクについて～

^{あつ}暑い日 ^ひが多くなってきました。特に ^{とく}気温 ^{きおん}が高くなる、^{げこう}下校
時は ^{はす}マスクを外してもいいです。そのかわり、^{おおこえ}大声で
^{はな}話したり ^{ともだち}友達 ^{ちか}と近づきすぎないようにしましょうね！



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



セ 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



すい 睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。