



ほけんだより 5月号

令和5年5月8日
松梅校小学部
保健室

新しい学年になって1か月がすぎました。担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり、他にもたくさん新しいこととの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張ると、急に疲れが出てることがあります。ゆっくりと自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょう。



生活リズムを整える「寝る」「食べる」「動く」「出す」



寝る

小学生に必要な睡眠時間は、8時間～10時間だといわれています。眠っている間に、「成長ホルモン」が出て、骨を伸ばしたり、筋肉を強くしたりします。



食べる

朝・昼・夜、栄養のバランスを考えながら食べましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として特に大切です！食事を抜くと、体調を崩す原因にもなります。



動く

体を動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やお家の人のお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。まずは、続けることが大切です。



出す

トイレに行き、おしっこやうんち（体の中のいらぬもの）を出すことは、私たちが生きるために大切です。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気になることがあります。出したくなったら早めにトイレへいきましょ。

受けたら終わじゃないよ！

健康診断の結果をこれからに生かそう！



歯科検診

- むし歯がある
- 歯肉炎がある

受診をしましょう

- 食べたあとは、すぐに歯をみがく
- 歯と歯ぐきの間をしっかりとみがこう
- みがき残しの多い場所を意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎないようにしよう



視力検査

- B、C、D（1.0未満）だった

一度、受診をしましょう。定期的に受診をしている人は、次の受診の時に学校での結果を持って受診しましょう。

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上はなそう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休けいをしよう
- 長い時間ゲームをしすぎないように気をつけよう
- よい姿勢を意識しよう

- A（1.0以上）だった





ゆだん
油断しないで!

うえ なつ
こよみの上では「夏」です!



がつむいか りっか
5月6日は、「立夏」でした。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

こんなことに
きをつけよう

ふく ちょうせつ
服は調節しやすいものを

てんき によって あつ かったり さむ かったりする じき 期です。また、あさゆう ひるま きおんさ おお
い です。ぬい だり きて たり できる 服 で 調 節 し ま し ょ う。



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を

は 晴れた日 には 夏 の よう に あつ い 日 も あり ます。やす み じかん ごと など、こまめに すいぶん
と っ て、ねっ ちゅう しょう になら ない よう に し ま し ょ う。

はい
ハンカチ・ティッシュはポケットに入っていますか?



みなさん、ハンカチを毎日持ってきていますか?おそらく持っている人が多いのではないのでしょうか。

では、そのハンカチはいつもポケットに入っていますか?脱いだ上着のポケットに入れていたり、ランドセルの中、机の中に入れたままにしていたりしていませんか?

ハンカチには、手をふく以外にもいろいろな役割があります。すぐに使うことができるように、清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう!



て あら あと
手を洗った後



あせ
汗をかいたとき



くしゃみやせきを
するとき



かじ ひなん
火事などで非難
するとき



けがをした時に
ひ やす とき

ハンカチは持ってもティッシュを持っていない人は多いようです。ティッシュも必要なときにすぐに使えるようにポケットに入れておきましょう。



ち で とき
血が出た時に、おさえ
たり、ふいたりする



ふく つくえ よこ
服や机を汚したときに
ふく

おうちのかたへ



新年度がスタートして1か月。お子様は新しい学年での生活に慣れてきた頃だと思います。

この時期は、新しい環境で心身の疲れが表れやすくなる時期です。まずは、しっかりと睡眠をとり、回復に努めていただきますようご家庭でも声掛けをお願いします。

◆ 健康診断の結果を配布しています

現在、身体測定、視力検査、聴力検査(1・2・3・5年生)、歯科検診、腎臓検診(尿検査)、内科検診の結果を配布しています。受診が必要な場合は、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。

学校で行う健康診断は、あくまでもスクリーニング(集団から疑いのある児童を見つけるもの)です。受診後、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ください。

受診をされましたら結果を学校へお知らせください。