

ほけんだより 5月



令和4年5月2日 NO. 2
 三芳町立三芳小学校 保健室

木々の若葉がさわやかな季節となり、急に暑い日もあります。こまめな水分補給と体温調節のための脱ぎ着しやすい服装を心がけるよう、ご家庭でもお子様にご指導ください。また、手洗いうがい等の感染症対策にも、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

三芳小の子供たちは、サッカーやドッジボールなど、毎日外遊びをして元気に過ごしています。校庭に出て運動する機会が増えてたくさん汗をかきますので、お子様に毎日ハンカチとティッシュを持たせていただき、体を清潔に保つよう、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。



健康診断の結果を



お知らせします



【5月】

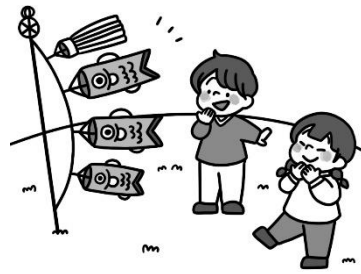
- 9日(月) 耳鼻科検診(2・4・6年)
- 10日(火) 尿2次検査(該当児童)
- 11日(水) 視力検査(1・2年・すみれたんぽぽ)
尿2次検査予備日(該当児童)
- 12日(木) 視力検査(5・6年)
- 13日(金) 耳鼻科検診(1・3・5年・すみれたんぽぽ)
- 16日(月) 視力検査(3・4年)
- 18日(水) 聴力検査(5年)
- 19日(木) 聴力検査(1年・すみれたんぽぽ)
- 20日(金) 聴力検査(2年)
- 23日(月) 聴力検査(3年)
- 24日(火) 眼科検診(全学年)

5月も引き続き、健康診断を行っていきます。検診・検査が終わったものから、もう一度病院で医師に診てもらった方がよいところが見つかったお子様には、「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、「結果のお知らせ」に医師のサインをいただき、学校へご提出ください。

耳鼻科・眼科・内科検診の結果は、水泳学習の参加にも関わるものです。受診をし、医師から入泳の許可を得てください。

「治療完了」または、「水泳学習参加 可」でプールに入れます。

5月の保健目標



ゴールデンウィークです。長い休みになると、生活のリズムが崩れやすくなり、休み明けに登校するときに具合が悪くなってしまう人が増えます。休み中もいつもと同じ生活リズムを心がけ、健康に過ごしましょう。

生活リズムを整えるポイントは、次の3つです。

- ① 寝る時間・起きる時間を決めておく
- ② 好き嫌いなく3食しっかりと食べる
- ③ 運動をして体を動かす

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

生活リズムを整えよう!
早寝・早起き・朝ごはん

くほけんしつからのおねがい
怪我をしたり、具合が悪くなったりしたら、むりをしないこと! 担任の先生に話をしてから、保健室に来てください。

ゴールデンウィーク中も 正しい生活リズムで過ごそう



先日、内科検診がありました。学校医の安田先生から「正しい姿勢を保つことが難しい子が見られる。授業中の姿勢、家庭での学習の姿勢を意識して過ごしてほしい。」とお話がありました。

悪い姿勢で学習していると、

- 1 学習に集中できない
- 2 背骨が曲がってしまう
- 3 視力が悪くなってしまう

このようなことが起こります。

いい姿勢で学習しましょう。

