


ほけんだより 5月




令和5年5月1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ました。三芳小の子供たちは、サッカーやおにごっこなど、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、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。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。



【5月】

- 8日(月) 耳鼻科検診(2・4・6年)
- 9日(火) 尿2次検査(該当児童)
内科検診(4・5・6年)
- 10日(水) 尿2次検査予備日(該当児童)
聴力検査(5年)
- 11日(木) 聴力検査(2年・すみれたんぽぽ)
- 12日(金) 聴力検査(1年)
- 15日(月) 聴力検査(3年)
- 16日(火) 内科検診(1・2・3年・
すみれたんぽぽ)
- 18日(木) 眼科検診(全学年)
- 22日(月) 耳鼻科検診(1・3・5年・
すみれたんぽぽ)

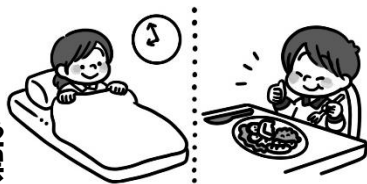
検診・検査が終わったものから、もう一度病院で医師に診てもらった方がよいところが見つかったお子様には、「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、「結果のお知らせ」に医師のサインをいただき、学校へご提出ください。

※学校医の指示により、視力検査の結果は5月18日の眼科検診が終了してから配布いたします。

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。受診をしていただき、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



生活リズムを整えよう!

早寝・早起き・朝ごはん

まずは生活リズムから…

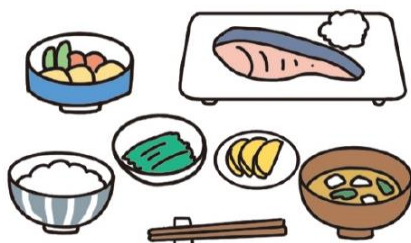
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。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入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、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は、睡眠時間が足りていないのかもしれませんが。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、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。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での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、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、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● 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、からだの中のいらぬものを出すことも、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、早めにトイレへ。

