

ほけんだより 5月



令和6年 5月号 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、1年生から6年生までおにごっこやサッカーなど、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、5月に入ると気温が高くなる日も増えますので、水分補給の声がけもお願いいたします。



【5月】

- 1日(水) 視力検査(1・2年・すみれたんぽぽ)
- 2日(木) 視力検査(3・4年)
- 9日(木) 尿2次検査(該当児童)
- 10日(金) 尿2次検査予備日(該当児童)
- 16日(木) 眼科検診(全学年)
- 17日(金) 内科検診(2・4・6年)
- 20日(月) 耳鼻科検診(1・3・5年・すみれたんぽぽ)
- 21日(火) 内科検診(1・3・5年・すみれたんぽぽ)

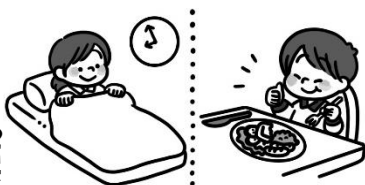
検診・検査が終わったものから、もう一度病院で医師に診てもらった方がよいところが見つかったお子様には、「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、「結果のお知らせ」に医師のサインをいただき、学校へご提出ください。

※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。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

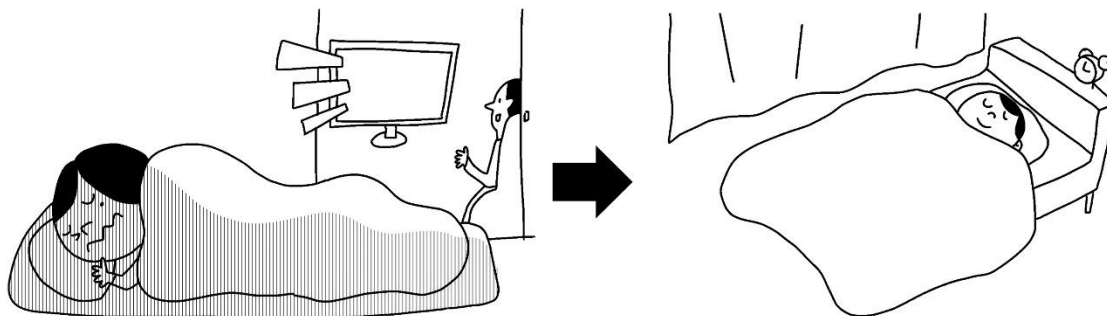


ゴールデンウィークです。長い休みになる
と、生活のリズムが崩れやすくなり、休み明け
に登校するときに具合が悪くなってしまう人が
増えます。休み中もいつもと同じ生活リズム
を心がけ、健康に過ごしましょう。

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

ぐっすりとねむるためには…

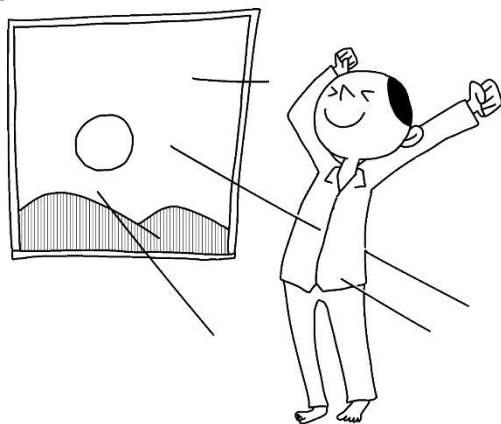


電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出てい
ては、なかなかねむることができません。ねむる時間になったときに、静かなかんきよ
うにするために、家族みんなで協力しましょう。

はや お あさ ひ あ
早起きをして、朝日を浴びよう!

私たちの体に備わっている体内時計は約
25時間で、実際の時間である1日24時間
と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」
です。早起きして朝日を浴びることで、体
内時計をリセットすることができ、日中、
元気に過ごせます。



あさ た あさ た
朝ごはんを食べて、朝うんちを出そう

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始
めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出
したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを
出しましょう。

そのとき出たうんちの「色」や「形」をチェックしまし
ょう。色が黄色～黄色がかった茶色で、バナナのような
うんちが出ていたら、健康のあかしです。

スッキリ

