

# ほけんだより 5月



2023年 5月 貞光小学校 保健室

5月となり、風がすがすがしい季節となりましたね。5月のはじめには、ゴールデンウィークがあります。新学期の緊張で疲れが出てくる人もいます。しっかり休んで、心も体もリフレッシュさせて、元気に学校へ来てくださいね。

また、5月にはたくさんの健康診断があります。自分が受ける内容を確認し、忘れず準備をしましょう。



## 清潔にできていますか？

新学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。学校生活にも慣れてきた頃だと思いますが、毎日、清潔に気をつけて生活ができていますか？

手をあらわなければ、かぜなどの感染症にかかりやすくなり、歯をみがかなければ、むし歯になりやすくなります。また、つめが伸びていると自分自身がけがをするだけでなく、他の人を傷つけてしまう可能性があります。清潔にすることは、健康に毎日を過ごせる第一歩になります。いつもの生活をもう一度振り返り、清潔に過ごしてくださいね。



## ☆つめの伸びすぎサインチェック☆

手のひら側から指を見て、つめがはっきり見えたら、伸びすぎのサインです。1週間に1回はチェックをして、伸びていたら切るようにしましょう。



## 朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな？

### スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**  
いいえ → **け**

### け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**  
いいえ → **ん**

### か ざんねん！

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

### こ トイレ

元気なうちはどちらかな？  
ガチガチ・ころころうち → **つ**  
バナナうち → **う**

### い ざんねん！

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。

朝ごはんは脳やからだのエネルギーを補給しましょう。

### ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**  
いいえ → **か**

### つ ざんねん！

ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。バナナうちは、腸の健康がばっちりなうち。毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

### せ ざんねん！

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うちを出すのも大事です。

### う ざんねん！

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう！

## ゴール

## 健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

**健康診断の結果は必ず確認しましょう**

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

**保護者の皆様へ**  
健康診断の結果を順次お返ししています。視力検査でB以下であった場合は、治療勧告の手紙をお渡ししていますが、2、5年生は眼科検診が5月22日にありますので、その結果と共に医療機関を受診していただいても構いません。その他の学年で治療勧告の手紙を受け取った場合は、早めに受診していただくことをお勧めします。よろしくお願い致します。

## 5月の保健行事

05月 1日 (月)	歯科検診 (全学年)
05月 10日 (水)	内科検診 (3~6年)
05月 11日 (木)	尿検査 (全学年)
05月 12日 (金)	内科検診 (1, 2年)
05月 22日 (月)	眼科検診 (2年, 5年)
05月 23日 (火)	尿検査【二次】(異常があった人)
05月 25日 (木)	心電図検査 (1年)