

ほけんだより5月

高室小学校
保健室
R3.4.30



しんがくねん 新学年になって、1カ月がたちました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか？
5月は、今まで緊張していた分、ホッとして疲れが出やすい時期です。疲れたなあと思
つたら、無理をしないで、早めに休養をとってくださいね。

まだまだ続くよ健康診断

日	学年	内容	調べること	お知らせ・お願い
14日(金)	全校生	尿検査	- 腎臓の疾患や異常の早期発見 - 糖尿病の早期発見	12日に手紙で知らせします。 2回目の検査日は、21日です。
49日(水)	全校生	歯科検診	歯科検診は、9月以降に延期することになりました。	
24日(月)	6年生	聴力検査	学校生活を送るために支障なく聞こえているか	- 耳掃除をしておきましょう。 - 髪の毛が耳にかかる人は、髪の毛を束ねるか、ピンで止めましょう。
25日(火)	5年生			
26日(水)	3年生			
28日(金)	全校生	耳鼻科検診	耳、鼻、喉の疾患や異常はないか	
〈6月の健康診断〉 6月 8日(火) 心電図検査(1年生) 6月10日(木) 眼科検診(全校生) 6月11日(金) 再検尿(1回目陽性者)			- 健康診断の前後には、手洗いをしましょう。 - 学校医の先生方のご指導のもと、感染症防止対策をとり実施します。 - 今後の感染症の状況により、日程の変更等がある場合があります。	

練習が始まるよ



準備はOK?



すいみんをしっかりとる



朝ごはんをしっかりと食べる



水筒を持ってくる



タオルを持ってくる・汗をふく



準備運動をする



帽子をかぶる



こまめに水分をとる

全部できたかな？

【5月の保健行事】

- 6日(木)～ 歯みがき開始
- 10日(月)～14日(金) 生活リズムチェック
- 11日(火) 教育相談日11:00～16:00
- 24日(月)～ すこやかチェック開始(毎週月曜日)
- 26日(水)～ フッ素洗口開始(毎週水曜日)

【すこやかチェック】
24日、31日

【フッ素洗口】
26日



保護者の皆様へ

- 明日から5日間の連休です。4月の疲れを癒せるよう、連休中も、規則正しい生活を続けてください。また、不要不急の外出は慎重に検討し、感染症予防策をとり慎重な行動をお願いします。
- 連休中も、毎日の検温と健康観察を続けていただき、6日(木)に健康観察カードの提出をお願いいたします。
- 連休中に「濃厚接触者に特定された」、「PCR検査を受けた」、「感染が判明した」場合は、連休明けに学校までお知らせください。
- 6日(木)から歯みがきを開始します。歯ブラシ、コップ、歯ブラシ・コップを入れる袋の準備をお願いいたします。
- 体育発表会の練習が始まります。毎日、水筒と汗ふきタオルの準備をお願いいたします。
- 健康診断の結果、異常や疾患の疑いがある人には、受診のお知らせをお渡しします。お知らせを受け取った場合は、早めの受診をお願いいたします。



いた★クイズ

これなんだ？ //

つつつつ

ヒント 骨の名前だよ



(ずきずき) [こころ] 骨の名前だよ

【裏面もご覧ください。】



体内時計を知っていますか

体には「体内時計」というものがあり、寝る時間、起きる時間、ご飯を食べる時間などをしっかりおぼえています。

しかし、夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝てしまうことで、体内時計がずれてしまい、体がだるくなったり、日中に眠たくなったりします。毎日決まった時間に寝て、起きて規則正しい生活で体内時計を合わせましょう。そして元気にすごしましょうね。



生活リズム調べ

早ね・早起き・朝食・排便・ゲームの約束・歯みがきを調べます。初めにおうちの人と約束と計画を立て、取り組みましょう。

期間：5月10日(月)～5月14日(金)

提出日：5月17日(月)

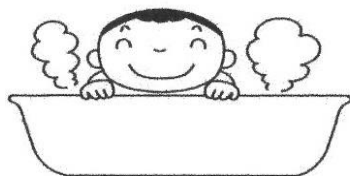
すこやかチェック

ハンカチ・ティッシュ・つめ・名札・まえがみや横のかみがかおにかかっているかを調べます。自分で確認して、清潔を整えていきましょう。

毎週月曜日

毎日、せいけつにすごそう

ぽかぽかと暖かくなってきました。たくさん汗をかく季節です。けがや病気をしないように、身の回りの清潔にも気をつけたいですね！



お風呂に入る



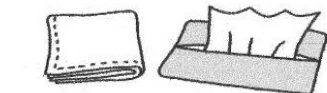
歯みがきをする



手洗い・うがいをする



つめを切る



ハンカチとティッシュをもつ



下着を着る

今年も2つのチェックをします。生活リズムチェックは、5月、7月、9月、11月、1月、2月に実施予定です。生活の仕方を振り返り、早寝・早起き・朝ごはん！で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。



元気のもと

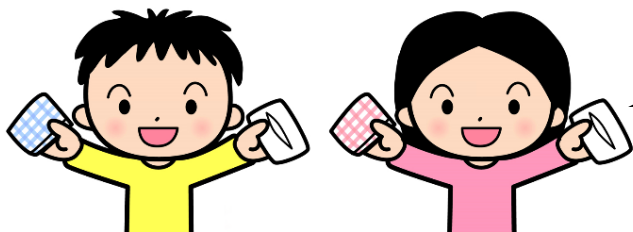
はやね・はやおき・朝ごはん

☆すこやかチェックの内容☆



1. ハンカチ・ティッシュ

ポケットの中に入っていますか？

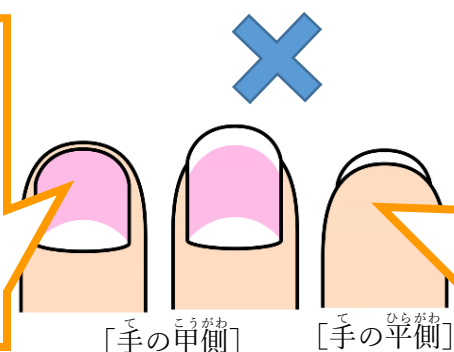


洗濯した、清潔なものを
持ってきてましょう。

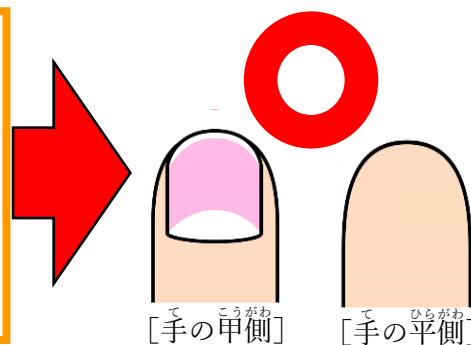
2. つめきり

ちょうど良い長さに切れていますか？

短い深爪
指先のけがをしやすくなり、危険です。



伸びている
汚れや細菌がたまりやすく、不衛生です。



3. 髪の毛

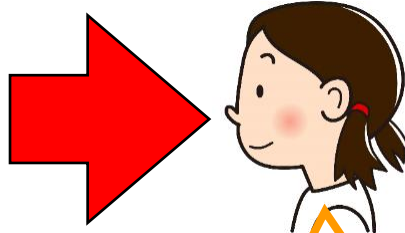
目にかからない、横から垂れてこない髪型になっていますか？



【横髪・後髪】
垂れて、手元が暗がりになります。



【前髪】
目の傷や、視界が悪くなり、けがや事故の原因になります。



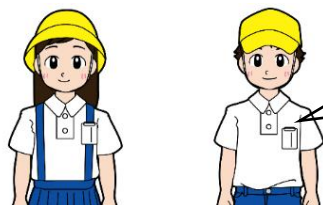
【横髪・後髪】
垂れる髪はピンでとめるか、束ねる。肩にかかる長さの人は、束ねます。



【前髪】
押さえても、まつげにつかないように、切るかピンでとめます。

4. 名札

標準服の、左胸に名札はついていますか？



夏服は、毎日付け替えが必要です。
家をでる前に、確かめましょう。