



さくら小学校 R6. 5月号 保健室 No.2

新年度が始まって1カ月がたちました。新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。疲れ気味の人もあるかもしれませんね。視力検査では、昨年よりも視力が下がった人が多かったです。スマホやゲームの長時間使用は、視力低下や頭痛の原因になります。ぜひ家族で使用時間を話し合ってみましょう。



## 健康診断の結果から生活もふり返ろう

### 歯科検診

（気になるところがあつた人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。

### 身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。

### 視力検査

（視力が下がつた人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



### おうちの方へ

- 健康診断の結果について、疾病の疑いがあるお子さまには通知をお渡ししています。早めに専門医への相談・診察を済ませ、その結果を学校までお知らせください。また、すでに医師から指示を受けている場合には、その結果や指示の内容を保護者の方がご記入の上、提出いただきたいとします。（学校の健康診断は、疾病の疑いがあるかどうかを検査するものですので、医師の診断の結果「異常なし」と診断されることもあるかと思ひます）
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルを持たせてください。



### 5月の健康目標

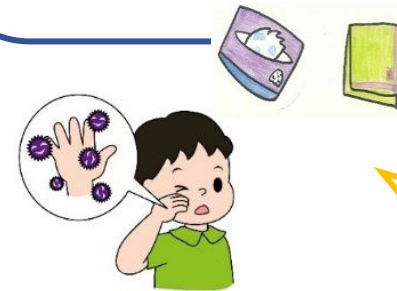
身のまわりを清潔にしよう

5月～2月 第2火曜日に衛生検査を行います。ハンカチ・つめティッシュ・歯ブラシ・朝ごはん忘れずにね。



### どうして「清潔」が大切なの？

感染症の予防のためには、手洗いなど、身のまわりを清潔にすることがとても大切です。特に、外から帰ってきた後、トイレの後、食事の前には、必ず石けんをよく泡立てて、ていねいに手を洗うことを習慣にしてください。また、爪が伸びていると、爪の裏に汚れが残ってしまうので、爪はいつも短く切りそろえておきましょう。登校するとき、外出するときには、必ず清潔なハンカチを持ち歩きましょう。

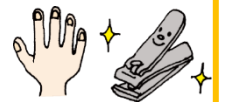


ぬれた手を髪の毛や服でふいたら、洗った意味がありません。清潔なハンカチを持ち歩きましょう

### 健康診断の日程

5月の衛生検査

14日(火)



- ☆ 8日(水) 聴力検査1年・こすもす
- ☆ 9日(木) 内科健診1・3年・欠席者
- ☆ 10日(金) 歯科健診3・5年
- ☆ 16日(木) 歯科健診1・2年・こすもす
- ☆ 20日(月) 心臓検診1・4年
- ☆ 31日(水) 色覚検査4年希望者

「親子で考えよう歯ピカピカ標語」



5月8日までに提出し、優秀賞を決定します!

歯科健診日は、朝の歯みがきを

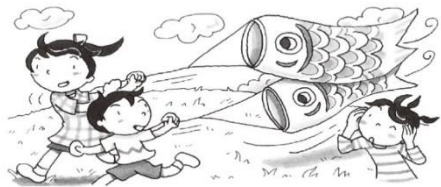
ていねいに行いましょう。

むし歯があつた人は、すぐに治療

してください

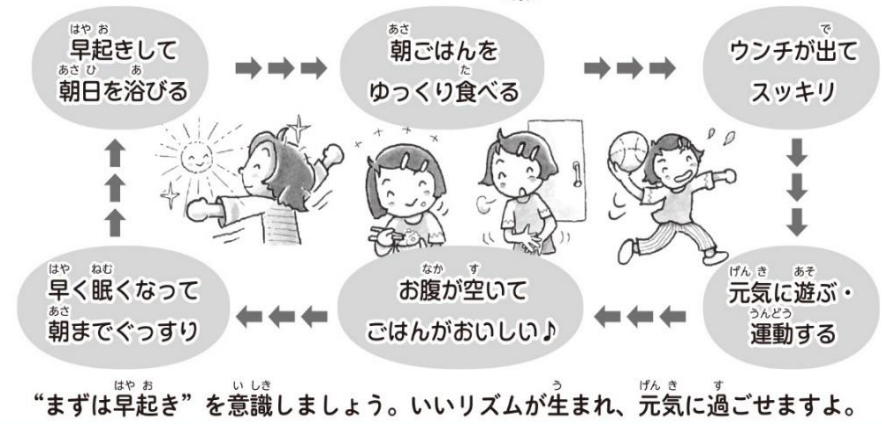






5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすいです。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。運動をする時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら休養するようにしましょう。

## まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



新学期から1か月。がんばりすぎて疲れている心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

心と体を休ませるポイント！



# キレイキレイできているかな？

キレイ博士といっしょにチェック！



### 歯

朝起きた時や食事の後、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になる細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も替えてね。



### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつきつけたり、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さには切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたときや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



## 心配ご無用

