

5月の健康目標

身のまわりを清潔にしよう

5月～3月 毎月、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。



さくら小学校 R7. 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をふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして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

（視力が下がった人）

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。



保護者の方へ

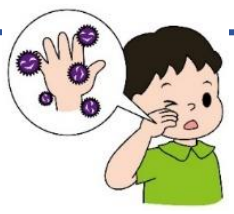
健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知をお渡ししています。視力や聴力・歯科など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものがあります。何かとお忙しいことと存じますが、お知らせを受け取った際は、早めの受診をお勧めします。

また、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思えます。（なお、学校の健康診断は、病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もあります。）

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、爪の奥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。



手を洗ったあとに髪の毛や服でふいたら、またよごれてしまいます。清潔なハンカチをでふきましょう。

健康診断の日程

- ☆ 8日（木）内科健診1年・6年・こすもす
- ☆ 9日（金）聴力検査2年
- ☆ 14日（水）聴力検査1年・こすもす
- ☆ 15日（木）歯科健診1年・2年・こすもす
- ☆ 20日（月）色覚検査4年希望者
- ☆ 21日（水）心臓検診1年・4年
- ☆ 28日（水）尿検査 全員
- ☆ 29日（木）尿検査予備日

「親子で考えよう歯ピカピカ標語」
5月7日までに提出し、優秀賞を決定します！

5月の衛生検査

13日（火）



歯科健診の日は、朝の歯みがきを

ていねいに行いましょう。

むし歯があった人は、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。元気に過ごすための秘訣は、早寝・早起き・朝ごはんです。暑さに負けない体をつくるためには、さわやかな5月に体を動かして汗をかくことがとても大切です。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる



おなか 腸が動いてウンチが気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で 頭がぼーとする



おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動



栄養3・3運動とは
毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをとりという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

