

# ほけんだより

石岡市立南小学校 保健室 R5. 5. 2発行



## 5月の保健安全目標

- ◆よい生活習慣を身に付けよう
- ◆遊具を正しく使おう
- ◆きまりを守って安全に生活しよう

### 生活リズムをリセットして 元気に過ごそう！

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい生活はもう慣れましたか？ 外を歩けばさわやかな風がふき、いきいきとした緑が目飛びこんできます。今の季節は日中は過ごしやすく快適ですが、日が暮れてからの気温差があるため、体調をくずしやすく注意が必要です。ぬき着がしやすい服装で、上手に調節しましょう。

また、日中は汗ばむくらいの陽気になることもあります。ハンカチ・ティッシュと合わせて、汗ふき用のタオルや水分補給のための水筒も、毎日用意しておきましょう。



### 健康診断スケジュール

尿一次検査	5/8(月) ※登校後すぐに回収	4/21に提出していない人は、忘れずに持ってきてきましょう。
聴力検査	5/9(火) 3年 5/11(木) 2年 5/16(火) 1年	耳の聞こえ方について確認します。検査対象学年は1・2・3・5年です。
内科検診	5/11(木) 1年 5/16(火) 2年 5/23(火) 3年 5/30(火) 4年 ※全日 13:30～	学校医の吉田先生が来校し、検診を行います。 半袖半ズボンの体操服着用、髪の毛の長い人はゴムで束ねましょう。

毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムが崩れると体調が悪くなったり、勉強に集中できなくなったりします。そうならないために大切なのが、「早ね早起き朝ごはん」です。右のチェックリストで自分の生活をふり返り、守れていないところがあれば、少しずつ直していきましょう。



### 生活リズムをチェックしよう

- 昼間は、外でからだを動かして遊ぶことが多い。
- 毎日決まった時間にねていて、休日も夜ふかしをしない。
- ねる前にテレビやゲームをしない。
- ねつきがよく、毎日ぐっすり眠れる。
- 毎日決まった時間に起き、休日の朝も遅くまでねていない。
- 朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。
- 朝すっきりと起きられる。
- 朝ごはんは、毎日しっかり食べている。
- 毎日、学校の授業に集中できる。
- 毎日が楽しく、イライラしない。



### 長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸びすぎは危険です。つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かに当たった時、つめが折れて痛い思いをしたりすることもあります。



#### ★伸びすぎサインをチェック！

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら伸びすぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。

### 保護者の方へお願い



#### 健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、病気の疑いのある児童には、受診を勧めるお知らせを配付します。学校で行われる健康診断は、スクリーニング検査（病気の疑いのある人をふるい分ける）です。病院では異常なしと診断される場合もありますが、元気に安心して学校生活を送るためにも、健康診断結果をそのままにするのではなく、早めに受診されますよう、よろしくお願いいたします。

#### 熱中症予防対策について

日中は急に気温が上昇し、熱中症の危険が高くなる日も見られます。校舎内でも、教室の場所によって室温が高くなる場所もあります。熱中症予防対策の一つとして、水分補給をしっかり行うために、水筒を持参していただきますよう、お願いいたします。また、生活習慣を整えて、お子様の体調管理に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。