

ほけんだより 5月

令和5年5月1日
岩国市立小瀬小学校
保健室

新年度がはじまり1カ月がたち、がんばってきたつかれが出てくるころです。体調をくずす人やなんとなく元気がでない人もいるのではないのでしょうか。そんなときは生活リズムをととのえ、エネルギーが充電されて少しずつ元気になってきますよ。モヤモヤをはき出したいときや、楽しくお話したいときにはいつでも声をかけてくださいね。

5月11日(木)



内科検診

心臓や肺、骨・皮ふの様子、
栄養がとれているか



運動器検診

手や足、骨・関節などに異常や
病気がないか

★体をせいけつにしておきましょう。前日は早くねて体調をととのえておきましょう。

5月18日(木)



眼科検診

目や目のまわりに異常や病気がないか

★かみの毛が目にかからないように
してきましょう。

5月23日(火)



耳鼻科検診

耳・鼻・のどに異常や病気がないか

★耳そうじをしておきましょう。
耳がみえるかみがたにしましょう。

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、

ゲーム機やスマホを
使っていませんか？



食後に歯みがきは
していますか？

健康診断は生活を見直すチャンスです。どうしてその結果だったのか考えてみましょう。



健康診断の結果、受診が必要な場合は、早めの受診がおすすめです！

～連休もきそく正しい生活リズムで～

● その1 寝る



休みの日でもお昼までねていることがないように、

「早ね早おき」を心がけましょう。学校がはじまってから、ぼんやりしたり、体調がわるくなったりすることがないように、無理なくおきられるようにふとんに入りましょう。

● その2 食べる

朝・昼・晩の3食、栄養のバランスを考えながら食べましょう。

同じものやおやつばかり食べて、食事をぬいていると、体調をくずす原因になりますよ。



● その3 動く

外遊びやスポーツなどで体を動かすことで、体が成長したり、病気になるにくくなったりします。また、心も元気になるので、散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことに取り組んでみましょう。



● その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、からだの中からいらぬものを出すことも、生きるためのしくみとして大切です。がまんするとおなかがいたくなることや、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



…… 保護者の方へ



一つ上の学年になった子どもたち、学習だけでなく、遊びや給食時間の様子からも、成長しようとしていることが感じられ、温かい気持ちになった4月でした。同時に体調面や精神面に少し疲れが出てくるころではないでしょうか。お子様の様子や学校生活について、気になることがありましたらいつでもお知らせください。

【定期健康診断について】



4月から健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

検診結果は随時、全員に通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご確認いただき、気づきなどを共有していただければと思います。受診が必要な場合には、専門医にご相談いただき、結果を学校へお知らせください。5月も検診が続きますが、どうぞよろしくお願いいたします。ご不明な点等がございましたら、ご連絡いただくと幸いです。

【熱中症対策等について】



突然暑くなったかと思えば、翌週には肌寒い日が続くような不安定な天候です。

暑い日には、真っ赤な顔でたくさん汗をかいている姿も目にしますので、登校時に気候に合わせて、衣服の調節や水筒・タオルの持参について確認をお願いいたします。

学校でも随時、熱中症予防の管理や指導を行ってまいります。