

ほけんだより No.3

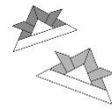


令和5年5月1日 岩国市立美和東小学校 保健室

5月2日は八十八夜です。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりの時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

5月の保健目標

自分の体を知ろう



できているかな？せいけつな生活

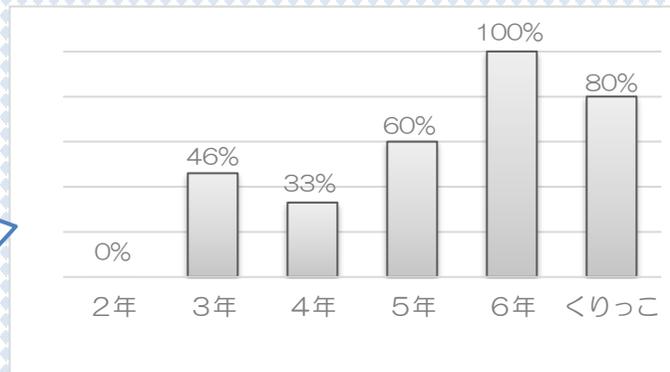


病気やむし歯の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また、周りの人たちへのエチケットでもあります。これからの時期、だんだん汗をかくことが多くなります。清潔を保ってさわやかに過ごしましょう。

ハンカチ・ティッシュ毎日確認してます！

美和東小学校では、健康観察のときにハンカチ・ティッシュを持っているかを毎朝チェックしています！4月のようすは表のとおりでした。

クラス全員が持ってきていた日の達成率 (%)



6年生はパーフェクト！！

さすが最上級生です！学校の準備をするとき、おうちの人といっしょに、「ハンカチ、ティッシュ」を入れたか確認をしましょう。

下着が健康を

守ってるって

ホント～？



肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



健康診断のようすを紹介しします

先月は、12日に身体測定・視力検査・聴力検査、19日に尿検査を行いました。健康診断にもなう、事前調査へのご協力ありがとうございました。5月も健康診断が引き続きあります。学校医の先生方に診ていただきますので、元気な声であいさつができるといいですね。



健康診断の結果は、上手に活用しましょう！

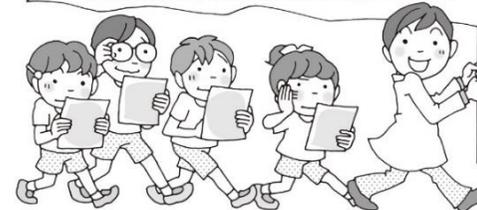
- ①確認（かくにん）…どれくらい成長したかな？おうちの人と確認しましょう。
- ②ふり返る（ふりかえる）…歯みがきはできていた？ゲームのやりすぎ？ふだんの生活を見直してみましよう。



5月の保健行事

- 5月1日 尿検査（2回目）※再検査、未提出者が対象
- 5月9日 眼科検診
- 5月10日 内科検診
- 5月18日 歯科健診
- 5月26日 給食試食会
- 5月27日 救急法講習会 5・6年

健康診断、まだまだ続きます



保護者の方へ

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更されます。それに伴って、本校では5月8日以降、毎朝の健康観察カードの提出をとりやめることになりました。長期にわたりご協力ありがとうございました。

また、健康診断の結果については、病気の疑いや治療の必要がある場合にお知らせをお渡しします（ただし、歯科健診の結果は全員にお渡しします）。お知らせのプリントをもらったら、早めに受診してください。