

ほけんだより No.4

令和4年5月2日 岩国市立美和東小学校 保健室



5月5日は子どもの日です。こいのぼりをかざるこどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。緑の葉っぱや木がどんどん大きくなるように、みなさんの心も体も、ぐんぐん大きくなってくれたらいいなあと思います。

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



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

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！を過ごしやすい

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。



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。

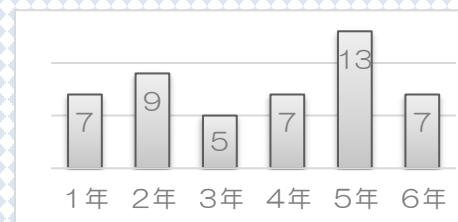
ハンカチ・ティッシュ

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月のようすは下記のとおりでした。

クラス全員が持ってきていた日の合計



(4/27までの14日間)

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、20日に尿検査、26日に眼科検診を行いました。月末には、さっそく受診が必要な人へ視力検査の結果と眼科検診の結果を配布しています。6月にはプールの授業がはじまりますので、できるだけ早めに受診してください。



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ょう。



5月の保健行事

- 5月9日 尿検査（2回目）
※再検査、未提出者が対象
- 5月16日 心電図検査
※1年生のみ対象
- 5月19日 歯科検診
- 5月25日 内科検診

健康診断、まだまだ続きます



保護者の方へ

検査・検診の結果については、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、歯科検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。

お子様の健康・安全のため健康診断を実施しています。健康診断の日にはできるだけ欠席しないようにしてください。