



令和5年5月8日
蕪城小保健室

新学期になって1か月がたちました。新しいクラスにそろそろ慣れてきましたか？少し疲れたと感じている人もいるかもしれません。そんなときは、自分の好きなことをしたり、友達やおうちの人と話したり、お風呂にゆっくり入ったりなど、リラックスできる時間を作ってくださいね。

5月の保健行事予定

日付	保健行事
5月9日(火)	尿一次検査(全学年)
5月10日(水)	尿検査予備日(未提出者) 心臓検診(1年生) この日に欠席した場合は、6月6日(火)9:00~10:00に健康センター松任で、検診を受けてください。保護者の方に送迎をお願いすることになります。また、学校から渡します受診カードをお持ちください。
5月11日(木)	内科検診(2年生)
5月16日(火)	内科検診(5年生)
5月18日(木)	内科検診(1年生) 内科検診(3年生)
5月24日(水)	内科検診(6年生)
5月25日(木)	内科検診(4年生)
5月26日(金)	尿一次二次検査(尿一次検査未提出者、尿二次検査対象者)

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターについて

学校管理下で起きたケガは、日本スポーツ振興センターの給付の対象となります。(窓口で3割支払い→後ほど4割給付) ※白山市の子育て支援医療費給付制度は使わないでください。

病院から書類が戻ってきましたら、学校の方へお早めにご提出よろしくお願い致します。また、学校の管理下でケガをして受診したが、書類をもらっていない方は、お知らせください。書類をお渡し致します。

健康診断結果について

身体測定、視力の結果は、5月中にプリントアウトしたものを配付する予定です。プリントにてお知らせをするため、回収はしません。また、プリントアウトされた健康診断の結果ですが、ご家庭で保管をお任せすることになりますので、よろしくお願い致します。なお、今年度より、健康手帳は、廃止となりましたので、手帳でのお知らせや手帳に結果の記入はありません。よろしくお願い致します。

その後の検診の結果ですが、すべての検診が終了後、結果をお知らせします。また、受診が必要なお子さんには、その都度お便りを渡しますので、ご確認ください。



5月の保健目標 「体や身の回りを清潔にしよう」

体や身の回りを清潔にすることは、感染症やむし歯などの病気やケガの予防にもつながります。また、身だしなみを整えることは、大切なマナーの一つでもありますね。できているか清潔チェックをしてみましょう！

- ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている □せっけんでていねいに手を洗っている □食後に歯をみがいている □つめを短く切っている



おぼえておこう！

つめの切り方

かたち 形
 し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
 かど まる ひ ふ
 角を丸めることで、皮膚
 く こ
 に食い込みにくくなります。



なが 長さ
 つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
 ふか
 深づめにならないように、
 しろ ぶ ぶん すこ のこ
 白い部分を少しだけ残します。



き 切るタイミング
 しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
 ふ る あ
 お風呂上がりがおすすめ。
 すいぶん す やわ
 つめが水分を吸って柔らか
 くなり、切りやすいです。

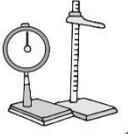
仕上げにヤスリがけ
 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもるアドバイス！

視力検査では、B以下だった人にお便りを配付します。



身体測定

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？

健康な体をまもるアドバイス！

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎている人は…



- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



視力検査

見えにくくなっていませんか？

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…



- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう