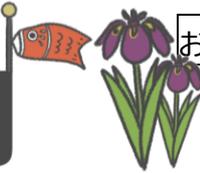


ほけんだより 5月



おうちのひとと読みましょう

東湊小学校保健室
令和6年4月26日

新しい学年がスタートしてからあっという間に1か月が経とうとしています。
健康診断も順次始まっていますね。そろそろ新しい環境で1か月間がんばって
きた疲れが心や体に出てくるころです。連休中に心も体もリフレッシュして、
エネルギー満タンで5月を迎えられるといいですね！
授業中の活発な声、休み時間の力いっぱい遊ぶ姿にいつも元気をもらっています😊



まだまだ続きます 健康診断



心臓検診（1年生）：5月15日（水）
尿検査提出日：5月15日（水）
耳鼻科検診：5月16日（木）
眼科検診：5月21日（火）
内科検診：5月23日（木）

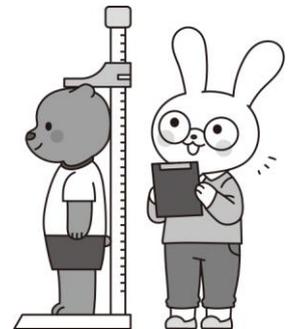


わかること。わからないこと。

<p>わかる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体に病気や異常はないか ● バランスよく成長できているか 	<p>わからない</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病名 ● 治療法 ● 病気や異常の原因 ● 視力や聴力などの正確な数値
--	---

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、病気の疑いや異常が見つかった人に「健康診断結果のお知らせ」をお渡します。お知らせが届いたら、早めに専門医に相談され、検査や治療を受けてください。（特に、耳鼻科・眼科・内科・聴力・心臓はプールが始まる前までをお願いします。）

※受診されましたら、受診報告書を学校まで提出してください。

※特に異常がなかった場合、お知らせはありません。

（歯科検診のみ全員にお知らせします）

※学校では疑いのある人にもお知らせしています。病院で「異常なし」と診断されることもあります。

健康診断の結果から

生活をふり返ろう

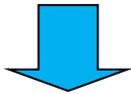
歯科検診



食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定



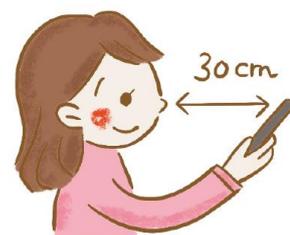
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査



スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



エチケット検査をしています

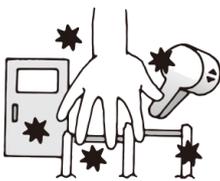
保健給食委員会では、毎週火曜日にエチケット検査を行っています。「ハンカチ・ティッシュを持ってきているか」「名札をつけているか」「つめが伸びていないか」を一人一人確認しています。お子さまが気持ちよく学校生活を送れるよう、ご家庭でも声かけや準備等のご協力をよろしくお願いいたします。

忘れたときのために、予備のハンカチをランドセルに入れておくことをオススメします！



ハンカチでふくまが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう。

