

# ほけんだより

5月



加賀市立  
錦城東  
小学校  
保健室

## 5月の保健行事

- 15日(水) 内科検診(1・5・6年) 13時～  
16日(金) 内科検診(2・3・4年) 13時～  
27日(火) 尿検査回収日  
※6月12日(木) 尿検査2次(対象者のみ)



### ～保護者の方へ～

内科検診の際に、背骨をみます。髪の毛の長い児童は結び方を横結びにするなどして、背中にかからないようにしてください。

尿検査の検査容器等は、前日の26日(月)に配布します。提出忘れのないようにご協力をお願いします。

## 保護者のみなさまへ

### 健康診断の「結果のお知らせ」について

4月～6月にかけて、健康診断がおこなわれます。学校での健康診断はスクリーニング(選別)検査です。「**疾病や異常の疑い**」があったお子様に対し「**結果のお知らせ**」を配付しています。「結果のお知らせ」を受け取った方は、**早めに専門医での検査・治療を受けるようお願いします。**(歯科検診のみ「異常なし」のお子様にも全員結果を配付しました。)身長・体重・肥満度等のお知らせは「定期健康診断の記録」での結果報告となります。7月の「通知表渡し」の際に保護者にお渡しする予定です。早めに知りたい方は個別にご相談ください。

お知らせをもらったら  
早めにお医者さんへ



### お子さんの体調管理について



●ゴールデンウィーク明けは、4月の疲れや生活習慣の乱れなどから心身の体調を崩しやすくなります。ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活や、お子さんとのコミュニケーションやハグなどのスキンシップを多めにとっていただくなど、お子さんの気分を落ち着け、不安な気持ちを和らげる時間の確保に配慮していただけると幸いです。

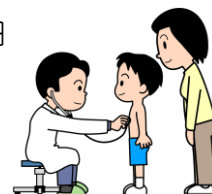
●5月はまだ肌寒い日もあれば、急に気温が高くなる日もあり、気温差が激しい時期です。気温に応じて、お子さんの服装等に配慮していただけると幸いです。また、子どもたちは休み時間にたくさん体を動かして遊んでおり、汗だくで教室に戻って来ることも多いです。

熱中症予防のためにも、毎日十分な量の水筒(お茶)や必要に応じて着替えやタオルを持たせていただきますようよろしくお願いします。



### 内科検診について

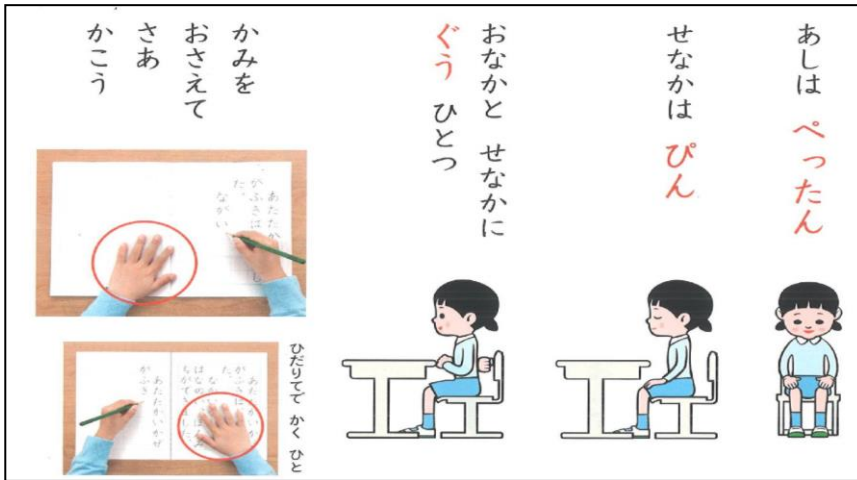
5月1日(木)にコドモンで配信しました「内科検診」のお知らせにて、検診の詳細をご確認ください。検診スペースは衝立で他の人から見えないように配慮していますが、抵抗感が強いお子さんがいましたら、個別にご相談ください。



## ☆5月の保健目標☆

### 姿勢を正しくしよう

★「よいしせい」は1日にしてならず…毎日の生活の中で、意識して気をつけることが大事です。



※1年生『書写』（光村図書）教科書より

授業中の姿勢はどうでしょうか？姿勢を整え授業をうけることはできていますか？良い姿勢を意識して続けることで、体の中心の筋肉も鍛えることができますよ。

### タブレットを使うときの5つのやくそく

#### □ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。



#### □ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



#### □ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



#### □ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



#### □ ルールを守って使おう

- 30分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やうちのルールを守って使おう。



タブレットを使うときも姿勢に注意することが大事だよ。

自分の体の健康を守ることができるのは自分だけです。健康面に気をつけながら、タブレットを活用していこう！！

### ☆視力の低下を予防するために☆

#### 予防その1

約30分見たら、6メートル程遠くを30秒間見ましょう！（アメリカ眼科学会推奨）

#### 予防その2

最近の研究で、太陽の光を浴びると目の奥で「ドーパミン」という物質が出て、眼軸の伸び（近視の原因）がおさえられるという事がわかってきたそうです。

晴れの日には、外遊びや散歩をして太陽の光を浴びよう！

