

ほけんだより

令和6年5月 No.2 太白台小学校保健室

5月 ほけんもくひょう 身の回りを清潔にしよう

☆毎週火曜日『げんきアップカード』でチェック☆

5月14日から毎週火曜日に「げんきアップカード」に取り組みます。自分の身の回りのせいけつや、生活習慣をととのえて、毎日元気にすごせるようにしましょう。

チェック こうもく 項目	①ハンカチ ②ティッシュ ③つめ ④前がみ ⑤朝のはみがき ⑥早ね ⑦早おき ⑧朝ごはん ⑨メディアの時間
--------------------	--

つめ

長いつめは、自分がけがをしたり、友達にけがをさせてしまったりします。また、つめのあいだにはバイキンがいっぱいです。

◎一週間に一度は切りましょう

まえがみ

長いまえがみは、目にかかり、視力が悪くなったり、目の病気になったりします。集中力も低下しますよ！

◎とめるか、短く切りましょう

朝ごはん

しっかり食べると午前中、元気に過ごせます。ごはんやパンだけではなく、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。

ティッシュ

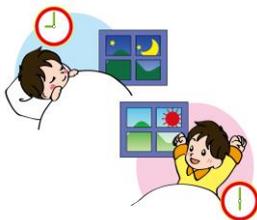
こんなときに使えます！
・鼻をかむ。 ・鼻血をとめる。
・よごれをふきとる。

ハンカチ

こんなときに使えます！
・手あらいの後に手をふく。 ・あせやなみだをふく。
・出血をおさえてとめる。 ・避難するときに口をおおう。

◎毎日、きれいなハンカチをもってきましょう

早ね・早おき



- ・すいみん時間が、9～10時間（最低でも8時間以上）になるように、ねる時刻、おきる時刻をお家のひとと決めましょう。
- ・朝はゆとりをもって起き、朝ごはん、身じたく、はいべんをしましょう。
- ・しっかり睡眠をとると、体の抵抗力が高まります。また、心も安定し、元気いっぱいにご過ごせます！

メディアの時間

- ・メディアの時間は、ゲームや動画も含まれます。
- ・すいみんや家庭学習に影響しないように、1日に使用するメディアの時間をお家のひとと決めましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- ぼうし 帽子をかぶる



日中暑いと感じる日が増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。水分補給をするなど、今から熱中症に注意していきましょう。

保護者の皆様へ ～健康診断の結果について～

健康診断が終わった後に、「健康診断結果のお知らせ」を配付します。病院へ受診が必要な人は、早めに受診をお願いいたします。受診が終わりましたら、受診報告書を学校まで提出してください。

- 視力（4月配付済み） … 片方でも視力がB以下の人に配付します。
- 聴力 … オージオメーターで聞き取れない音があった人に配付します。
- 内科 … 受診が必要な人に配付します。
- 歯科 … 全員にお知らせを配付します。「要受診」の場合は受診が必要です。
「要観察」の場合、必ず受診する必要はありませんが、気になる場合に受診をしてください。
「異常なし」の場合も年1～2回定期健診を受けることをお勧めします。
- 耳鼻科（1・4年生） … 疾患の疑いがある人にお知らせを配付します。
- 眼科（1・4年生） … 疾患の疑いがある人にお知らせを配付します。
結果のお知らせには、視力検査の結果も記入されています。視力も同時に受診した場合は、眼科の受診報告書のみの提出でもかまいません。
- 尿検査 … 二次検査が必要な人に配付します。
二次検査は5月21日（火）です。20日に容器を配付します。
一次検査が提出できなかった人も21日に提出をお願いします。