

ほけんだより

令和7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13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 項目	①ハンカチ	②ティッシュ	③つめ	④前がみ	⑤早ね	⑥早おき
	⑦朝ごはん	⑧はみがき	⑨運動	⑩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

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

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。

◎とめるか、短く切りましょう

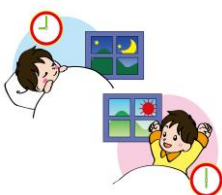
はみがき

食後にていねいに歯をみがいて、むし歯をふせぎましょう。

運動

運動は骨や筋肉を強くし、肥満予防になります。気持ちもすっきりします。体を動かす遊びをしましょう。

早ね・早おき



- ・すいみん時間が、9～10時間（最低でも8時間）になるように、ねる時刻、おきる時刻をお家の人と決めましょう。
- ・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。
- ・しっかりすいみんをとると、体の抵抗力が高まります。また、心も安定し、元気いっぱいになります。

メディアの時間

- ・メディアの時間は、テレビや動画を見る時間、ゲームをする時間です。
- ・すいみんや家庭学習に影響しないように、1日のメディアの時間をお家の人と決めましょう。

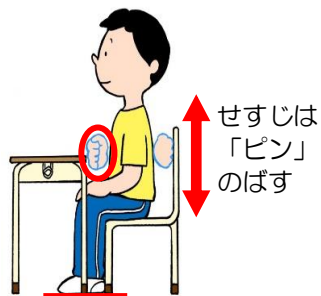
☆よいしせいをしよう☆

よい姿勢^{しせい}をすると、いいことがたくさんあります。よい姿勢^{しせい}で学習^{がくしゅう}しましょう。

よいしせい「グー・ピタ・ピン」

おなかとせなかは「グー」
一個分^{いっぶん}あける

あしのうらは「ピタ」
ゆかにつける



- ◎スタイルが保^{たも}たれる。かっこいい!
- ◎つかれにくい体^{からだ}になる。
- ◎内臓^{ないぞう}の働きがよくなる。
- ◎歯^は並びが悪くなるのをふせぐ。
- ◎目にやさしい。視力^{しりょく}低下^{ていか}をふせぐ。
- ◎集中^{しゅうちゅう}力がアップ!勉強^{べんきょう}がはかどる。
- ◎心^{こころ}がげんきになる。

そろそろはじめましょう 熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}

5月^{ごがつ}は熱中症^{ねっちゅうしょう}シーズンの始まり。急に暑い日^{あつひ}が出てきて、暑^{あつ}さに慣れていない体^{からだ}がついていけず、熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすい時期^{じき}です。暑^{あつ}さに負けない体づくり^{からだ}をはじめましょう!

水分^{すいぶん}補給^{ほくけい}



水分^{すいぶん}をこまめにとろう

睡眠^{すいみん}



ぐっすり眠れる環境^{かんきょう}を整えよう

体調^{たいちよう}管理^{かんり}



体調^{たいちよう}を整え丈夫^{じょうぶ}な体^{からだ}を作ろう

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。

健康診断の結果を
お渡ししています



○視力(配付済) … 片方でも視力がB以下の人に配付します。

○聴力(配布済) … 聞き取れない音があった人に配付します。

○内科(配布済) … 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。

眼科の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。

視力も同時に受診する場合は、眼科の報告書(オレンジ)を提出してください。

○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20日(火)です。

一次検査が提出できなかった人も20日に提出してください。