

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早起き
	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

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、目の病気になります。

◎とめるか、短く切りましょう

あさ 朝ごはん

しっかり食べると午前中、元気には過ごせます。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！

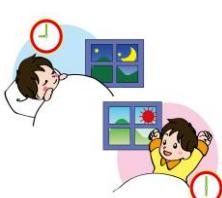
- ・鼻をかむ。
- ・鼻血をとめる。
- ・よごれをふきどる。

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。
- ・出血をおさえてとめる。
- ・あせやなみだをふく。
- ・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・早起き



・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、起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、元気いっぱいに過ごせます。

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☆

よい姿勢をすると、いいことがたくさんあります。よい姿勢で学習しましょう。

よいしせい「グー・ピタ・ピン」

おなかとせなかは「グー」
一個分あける



あしのうらは「ピタ」
ゆかにつける

◎スタイルが保たれる。かっこいい！

◎つかれにくい体になる。

◎内臓の働きがよくなる。

◎歯並びが悪くなるのをふせぐ。

◎目にやさしい。視力低下をふせぐ。

◎集中力がアップ！勉強力がはかどる。

◎心がげんきになる。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がつい
ていけば、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



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(配付済) … 片方でも視力がB以下の人には配付します。

○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。