

ほけんだより 5月

三田市立小野小学校 保健室

新しい学年になって1ヶ月。学校では、健康診断がすすんでいます。「また健康診断？やだな～」と思っている人もいるでしょう？でも、皆さんの体は今ぐんぐん大きくなる時期なので、しっかり成長しているかどうかを知るためには健康診断がとても大切です。また、勉強や運動に力が発揮できるように視力・聴力・運動器を調べたり、内科・眼科・歯科・耳鼻科の健診や尿検査で、皆さんの体に病気がかかっているか、学校医の先生に診てもらいます。



自分の体を知ることは、自分を大切にすることです。元気で楽しく学校生活を過ごせるよう、健康診断をしっかり受けてください。

ゴールデンウィークのお休み中、ついでにだらと過ごして生活リズムを崩さないよう気をつけてくださいね。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...

出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



★早寝早起きしっかり朝ごはん



★ゲームの使用ルールを決めよう



★食後・寝る前に歯みがきしよう

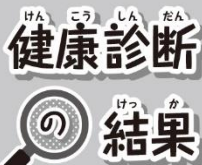
★心と体をしっかり休めよう

～ 5月の保健行事 ～

日にち	けんしん けんさ 健診・検査	たいしょうがくねん 対象学年	れんらく しゅんびぶつ 連絡・準備物
5月10日(水)	しかけんしん 歯科健診	ぜんこうせい 全校生	ちょうしょくご 朝食後、ていねいに歯みがきしてくる
5月10日(水)	にょうけんさ じ 尿検査2次		たいしょうしゃ 対象者には、お知らせを配付します
5月25日(木)	がんかけんしん 眼科健診	ぜんこうせい 全校生	
5月30日(火)	じ び いんこうかけんしん 耳鼻咽喉科健診	1・3・5年生 ねんせい	みみ 耳そうじをしておく

～ 健康診断が終わったら ～

上手に活用しよう！



確認

「どれくらい成長したかな？」 「目は悪くなっていないかな？」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り

自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

保護者の方へ

健康診断で所見(疑い)があった場合は「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。病院を受診して『異常なし』と診断されることもあります。視力低下やむし歯など、すでに把握されていて、経過観察中の場合もあると思いますが、定期受診をされる場合の目安にいただければと思います。受診が終わりましたら、配布した用紙の「治療済証」を切り取って提出してください。現在治療中、通院後の場合は引き続きご家庭で管理してください。何かご質問等ありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

★ スクールカウンセラーが利用できることは、ご存知ですか？

スクールカウンセラーの島田先生が、毎週金曜日(変更になることもあります)に上野台中学校に勤務されています。

★ 5月の予約可能日

5月12日(金) 14:00 ～
5月19日(金) 14:00 ～
5月26日(金) 14:00 ～



★ 相談してみたいと思ったら、担任、教頭、養護教諭、どの先生に申し込んでいただいてもかまいません。児童、保護者どなたでもお気軽にご相談ください。