ほけんだより 5月

令和６年５月１日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

新年度がスタートして、3週間がたちました。新しい先生やクラスにもなれて、元気にすごしている人が多い一方で体調をくずしている人もいます。「体がだるくて重い」「頭やおなかが痛い」「気持ちが落ちこみぎみ」など元気が出ないということはありませんか？体も心もつかれが出やすい時期ですので、自分の好きなことをする時間をつくってリラックスできるといいですね。また、生活リズムを整えることも大切です。「寝る」「食べる」「動く」「出す」を意識して過ごしましょう。

5月保健目標　姿勢を正しくしよう

※清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

● その１　寝る ●

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。授業中に眠くなる、朝なかなか起きられない場合は、睡眠時間が足りてないのかもしれません。おうちの人と寝る時間を決めるといいですね。

● その２　食べる ●

朝・昼・晩の３食を、栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると体調をくずす原因になります。そして、朝ごはんは１日の始まりのエネルギーとなるので、毎日食べるようにしましょう。

● その３　動く ●

外での遊びやスポーツなどで体を動かすと体が成長し、病気になりにくくなります。お散歩やおうちのお手伝いで動くのもよいです。できそうなことから始めてみましょう。楽しく続けることが大切です。

● その４　出す ●

毎日、スッキリと排便をすることは、健康にすごすためにとても大切なことです。がまんをすると、おなかが痛くなり、病気になることもあります。時間をつくって、「出す」習慣をつけましょう。

おうちの方へ

① ５月も健康診断が続きます。健康診断の結果で受診が必要な場合はお知らせをお渡ししています。内科検診では学校医による聴診、視診の直前まで、不必要な露出は避けるように配慮します。男女ともに個別の検診スペースを確保し、養護教諭等が補助につき、周囲から見えないようにして体操着上を脱いで受けます。保健調査票で四肢の状態に所見がある場合は詳しく診ていただきます。

②これから暑くなってきます。水筒とハンカチ（タオル）を忘れないようにお声がけをお願いします。

健康診断の日程

健康診断のやくそく

① 静かにならんでまちましょう。② あいさつをしましょう。

項目	5月に行う日にち（学年・組）	持ち物・気をつけることなど
内科検診	10日（1、2年） 14日（はるいろ、3年、6の1） 16日（5の1、5の2、6の2、6の3） 17日（4年、5の3）	・前日は入浴して体を洗ってくる。 ・体操着を持ってくる。 ・心音を聞き、背骨の状態などをみます。
レフラクトメーター検査 ※日程が変更になりました	13日(6の1、2) 15日(6の3、5の1) 16日(5の2、3) 17日(4の1) 20日(4の2、3) 21日(3の1、2、3) 23日(2の1、2) 24日(1の1、2) 27日(はるいろ、1の3)	・視力2次検査後にレフラクトメーター検査をおこなう。 ・眼鏡をかけている人は持ってくる。
尿検査2次	16日（一次検査陽性者）	・朝忘れずに提出する。
耳鼻科検診	22日（全学年）	・耳そうじをしておく。・鼻をかんでおく。
眼科検診	29日（全学年）	・眼鏡をかけている人持ってくる。 ・眼科検診の用紙を持ってならぶ。

いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ

ぜんぶできているかな？
□の中に○をつけてみましょう！

①ハンカチ・ティッシュ

□

いつも持ち歩きましょう。
（毎日とりかえましょう）

②手洗い・うがい

□

ぶくぶく→ガラガラうがい
手は石けんで洗いましょう。

③手足のつめ

□

のびていないかチェックして、切るようにしましょう。

④はだき（したぎ）

□

あせをすいとってくれます。
毎日とりかえて着ましょう。

⑤歯みがき

□

1日3回、とくにねる前はていねいにみがきましょう。

⑥おふろ

□

1日のあせやほこりをあらいながしてすっきりしましょう。