

ほけんだより5月号

上野台小
健康教育部
令和6年5月1日No.2



新学期が始まって3週間が過ぎました。生活のリズムはつかめてきましたか？ 学校では、4月になってからもインフルエンザの子が13人いました。この他にも、溶連菌感染症や新型コロナウイルス感染症もでています。

疲れがたまると感染症にもかかりやすくなりますので、たくさん寝て、元気を取り戻しましょう。

5月の保健目標

からだ み せいけつ
体や身のまわりを清潔にしよう

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つまめ

つまめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つまめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



からだ、キレイはできているかな？

気候が変わりやすいです。夏になる白もあります。そんな時は元気に校庭で体を動かしているみなさんですが、ハンカチがなくて汗を拭けない人がいます。

清潔なハンカチを忘れないでください。また給食のある日は、毎日マスクを忘れないでください。給食準備に必要です。

五月病に き 気をつけよう

新しい学年になって張り切りすぎてはいませんか？
勉強も運動も頑張っているけどなんだか体がだるくなったり、やる
気が出なかったり、もしかしてそれは五月病かもしれません。心や体が
疲れてきているサインです。無理せず、早めに休養を取りましょう。ゴ
ールデンウィークも遊びすぎは、疲れの元です。しっかり睡眠もとれる
休日の過ごし方をしましょう。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



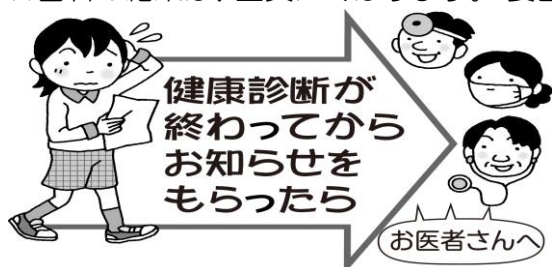
“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



健康診断のお知らせ



- ★耳鼻科、内科、眼科、尿検査その他の検査は、治療が必要な人だけに結果をくばります。
- ★視力検査は、0.9以下の人が再検査をしてその結果 0.9 以下の人に結果をくばります。
(7月に健康手帳でお知らせをしますので、おうちのかたに確認をお願いしてください。)
- ★歯科の結果は、全員にくばります。「要医療」に○があった人は早めに歯科医院にいきましょう。



耳鼻科は、プールが始まる前
歯科は 1 学期中に
受診を完了 しましょう。

学校医さんによる検診が始まっています。お忙しい中、学校まできていただいて検診をしていただいています。検診中は、静かにして、きちんと検査を受けましょう。またほかのクラスが検査をしている時も静かにしてください。

おうちのかたへ

学校で行う健康診断は、学習や運動などの日常生活を送るうえで注意すべきことがないかどうかを調べるものです。病気の診断をすると言うよりも集団の中から疑いのある児童を選び出すスクリーニング的なものです。検診検査の結果、疑いのあった場合には個々に連絡いたしますので医療機関にてさらに詳しい検査治療を受けられますようお願いいたします。

