

ほけんだより5月

玉井小学校
保健室

新学期が始まり1カ月が経とうとしています。児童のみなさんも学校生活になれてきたころだと思います。同時に、気温変化の激しい日が続いていることもあり疲れもたまっているかもしれません。ゴールデンウィークでリフレッシュして暑い夏に向けて準備していきましょう。



5月の健康診断スケジュール

日(曜日)	項目	対象学年
17(木)	歯科健診	3・4・5・6年生
31(木)		1・2年生 ゆり・ひまわり・さくら
21(月)	耳鼻科検診	1・3年 4・6年(アンケート抽出)
23(水)		2・5年生 ゆり・ひまわり・さくら
18(金)	内科検診	3年生 ゆり・ひまわり・さくら
30(水)		1年生
21(月)	尿検査(二次)	該当者(忘れたら翌日)



朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることは何かな?

スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **つ**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か さんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな?
ガチガチ・ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **ら**

い さんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを食べてから脳のエネルギーを補給しましょう。

ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしよう

はい → **こ**
いいえ → **か**

つ さんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

せ さんねん!

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて目を覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。

う いってらっしゃい!

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

ゴール

★ 治療のお知らせについて ★

- 勧告書を渡されたら早めに受診しましょう。
- 受診後は、結果をお知らせください。

★ 健康診断がすべて終わりましたら、「健康手帳」にて結果をお知らせします。

★ 検診等で所見の無い場合は、お知らせのプリントは出しません。

(歯科健診、4年生色覚検査希望者のみ全員配布です。)



清潔なハンカチを持ってこよう!

ハンカチはたくさんの役割があります。

- ・ 手洗いのあと(トイレ、食事の前、外遊びのあと)
 - ・ 汗をかいたとき
 - ・ せきやくしゃみが出たとき
 - ・ けがをしたとき
- 「ハンカチ持っているけど、教室においてある」という人がいます。すぐに使えるように【ハンカチ・ティッシュ】を持ち歩きましょう。

フッ化物洗口が始まります(毎週木曜日 給食後)

- 5月10日(木) 2~6年生 開始
- 5月24日(木) 1年生 開始 ※10・17日は水で練習