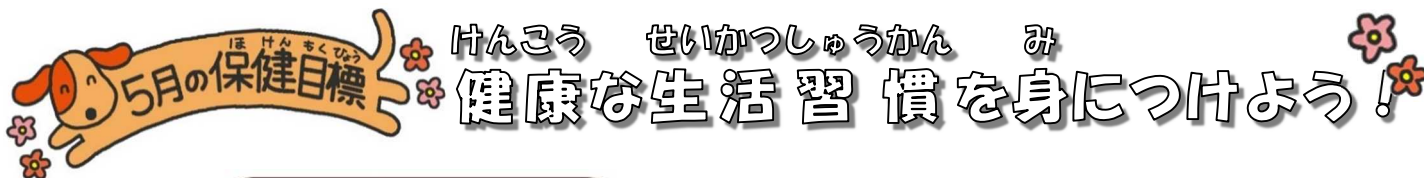


ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和5年5月8日

しんねんどがスタートして、いっかげつたGWではリフレッシュできたでしょうか？5月は体や心が疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活をして、運動会に向けて元気いっぱいにごせるようにしましょう。



まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早ね早起き」です。学校へ行く時間に合わせ、朝起きられるようにふとんに入りましょう。授業中にねむくなったり、朝スッキリ起きられなかったりする場合は、すいみん時間が足りていないかもしれないので、いつもの時間より早くねるようにしましょう。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食、栄養バランスを考えながらとりましょう。好きなものだからと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、体調をくずす原因となります。また、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とっても重要！毎日食べるように心がけてください。

● その3 動く

外遊びや体育の授業、スポーツなどで体を普段から動かしていると、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみましょう。かんたんなことでも、毎日続けることが大切です。



● その4 出す



「生活リズムなの？」と思う人もいるかもしれませんが、トイレに行っておしっこやうんち、体の中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをしていると、おなかが痛くなったり、病気につながったりすることもあるのです。出したくなったら、がまんせず早めにトイレへ行きましょう。

からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新しい環境になれ、きんちょうもとけはじめている頃だと思えます。その一方で、心や体に疲れが出たり、気のゆるみからケガが増えたりする頃でもあります。大切なのは、疲れた心や体をしっかり休ませてあげること。勉強や運動会の練習、毎日の係活動、委員会活動など…頑張りながらも、心と体を休ませてあげてくださいね。

自分にあった方法で
元気をチャージ
しよう！



5月の保健行事

5月 9日 (火)	心臓検診 (1年生・4年生)	
5月 11日 (木)	内科検診 (全学年)	
5月 12日 (金)	尿検査二次予備日 (二次検査対象者にはお知らせ済みです)	
5月 17日 (水)	眼科検診 (全学年)	
5月 23日 (火)	耳鼻科検診 (全学年)	

*メガネの人は、検診のときメガネを外します。

保護者の皆様へ

健康診断の結果、医療機関にて詳しく診ていただいたほうが良い場合については、お便りを渡しています(歯科検診については全員配付予定)。各健康診断終了後、21日以内にお便りが無い場合は、「学校の検診では異常なし」ということですので、ご承知おきください。

お知らせ済みのもの	まだお知らせしていないもの
●視力検査 (視力B以下の児童にお知らせしました)	●心臓 (5/ 9に検診があります)
●聴力検査	●内科 (5/11に検診があります)
●尿検査 (2次検査対象児童にお知らせしました)	●眼科 (5/17に検診があります)
	●耳鼻科 (5/23に検診があります)
	●歯科 (6/6に検診があります)
	●尿検査 2次

学校でおこなう健康診断は、あくまでもスクリーニング(集団のなかから疑いのある児童を見つけるもの)なので、受診先の医療機関にて「異常なし」と診断されることもあります。ご理解下さい。

耳鼻科・眼科の治療カードをもらった児童は、早めの受診のご協力をお願い致します。(耳鼻科で経過観察中の場合は、保護者による記入で結構です。)