

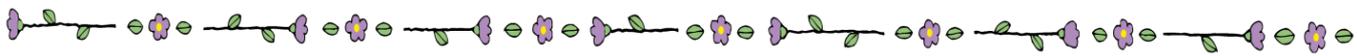
ほけんだより 5月

令和5年4月28日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩



新学期が始まってから1ヶ月たちました。休み時間には、校庭で元気に遊ぶ子供たちの声が聞こえてきます。一方で、頭痛や腹痛で保健室に入室してそのままぐっすり眠ってしまう子、5分程度の休憩をしてから教室へ戻る子も見られます。

新しい学年になって、知らず知らずに緊張していたり疲れていたりします。それが、熱や頭痛、腹痛、なんとなく行きたくない気持ちとなって表れてくるのがよくあります。夜は早めに寝て身体をゆっくり休めて、生活リズムを整えましょう。



まだまだ続きます 健康診断



がつ よてい 5月の予定

- 9日(火) 色覚検査 (4年生の希望者)
- 10日(水) 心臓検診 (1年生等)
- 12日(金) 尿検査二次検査 (該当者のみ)
- 17日(水) 眼科健診 (全学年) ※ 9:00~
- 18日(木) 耳鼻科健診 (全学年) ※ 13:10~
- 25日(木) 歯科健診 (全学年) ※ 8:30~

色覚検査は、4年生が対象ですが、他の学年の人でも可能です。色の見え方が気になり、検査を希望される場合は担任までお知らせください。(プライバシーに配慮して行います。)

★ **尿検査(二次)**・・・前回提出できなかったお子さんと、二次検査対象のお子さんの提出日は、**5月12日(金)**です。忘れずに提出してください。

いろいろな検診や検査で何か病気や、注意が必要なことが見つかった場合は、治療勧告書(結果のお知らせ)をお渡ししています。病気の治療は、早期発見・早期治療が大切ですので、お知らせをもらったら、早めに治療を済ませるようにしましょう。

全ての健康診断が終わって、結果が出そろいましたら、けんこうカードでお知らせします。受診等の予定があつて身長体重の値が知りたい方は、お申し出ください。



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

みまわ
身の回りをせいけつにしよう。

できているかな？
清潔チェック



どうして「清潔」が大切なのでしょう？清潔にしておくことには、身だしなみを整えるという「マナー」と、感染症やむし歯など「病気を予防する」という、2つの目的があります。

自分の身体を清潔に保ち、すっきりした気持ちで過ごしましょう。



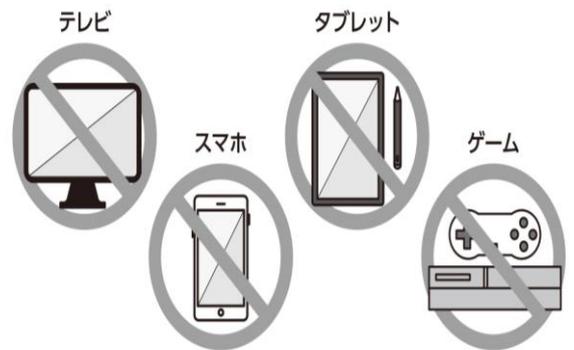
あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON
からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

ON
脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

ON
お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より