



# 保健だより

No.2

令和元年 5月13日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 小畑 行広  
主任養護教諭 新井あづ紗



さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。また、今年は学校や学級に慣れた頃に大型連休があり、体だけでなく心の方も何となく調子が上がらないようで、体調不良を訴えて保健室に来室する児童も多くなります（頭痛、腹痛、吐き気、〇〇が痛いなど）。

睡眠を十分にとり、休日はなるべくゆっくり過ごし、体と心の疲れがとれるようにしてください。体の健康観察だけでなく、心の健康観察もお願いします。

お子さんの様子で気になることがあれば、お知らせください。

## しっかり刻もう。朝の生活リズム♪ム

<p>決まった時間に 起床する</p> <p>☆ 時計を持って 登校できる時間を 決めよう</p>	<p>☆ きちんと 朝食を食べる</p> <p>1日の生活の 基本です!</p> <p>Power ☆ Up!</p> <p>☆ 朝食を抜くと ☆ 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に 排便をしてみる</p> <p>☆ トイレに座る 習慣を!</p> <p>うんちが 出なくても</p>
---	--	---



健康診断が  
終わってから  
お知らせを  
もらったら



健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。  
(歯科のみ、全員にお知らせをお渡ししました。)

**耳鼻科・眼科・内科は、フール開きまでに受診してください。**

視力・歯科も授業中の集中力等に関わりますので、なるべく早めに受診をお願いします。

お知らせは「病気・異常等の疑いのある人」にお渡ししていますので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

5月の保健目標 **身の回りの清潔に気を付けよう**

**【つめ切り】**  
つめが伸びたら短く切りましょう。つめを切らないと、つめによごれや細菌が入りこんだり、物が当たったときに割れたり、他の人にぶつかって傷つけたりしてしまふことがあります。

**【ハンカチ・ティッシュ】**  
ハンカチやティッシュは必ず身に付けておきましょう。手洗いの後、手をふくハンカチが汚れていては、また手が汚れてしまいます。毎日清潔なハンカチやタオルを持つようにしましょう。


**【手洗い】**  
トイレの後、食事の前、外で遊んだ後や動物をさわった後などは、手を洗いましょう。特に食事前は、手を洗うことで口から病原菌が入るのを防ぐことができます。



**【歯みがき】**  
食事の後は、必ず歯をみがきましょう。学校には、歯みがきタイムがあります。歯ブラシを忘れずに持って来て下さいね！家でみがくときは、鏡を見ながら一本一本ていねいにみがくようにしましょう。

**【入浴】**  
汗をそのままにしていると、強いかゆみが出ます。特に汗をたくさんかく暑い時期は、汗をかいたらハンカチやタオルなどでこまめにふきとり、毎日お風呂に入って汗やあかをしっかりと落とし、皮ふを清潔に保ちましょう。

**【うがい】**  
うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、湿り気をあたえたりするなどの効果があります。外から帰ってきたときなどに、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。

**5月30日はごみゼロの日** 

国民1人1日あたりのゴミの量は、どれくらいだと思いますか？  
答えは925gです（環境省 2016年度調査結果 2018.3.27 発表）。

そうすると、例えば4人家族が1年で出す量は、約1350kgということになります。これは、普通乗用車の重さとだいたい同じです。

ゴミを捨てる前に、リサイクルできないか、もう少し使えないか、考える習慣をつけるといいですね。

