

# ほけんだより 5月

< おうちのひととよみましょう >

令和元年 5 月 10 日 立花小学校 保健室

9 日間の休みは元気に過ごせましたか？出かけた人や外でたくさん遊んだ人、ゆっくり過ごした人もいます。新しい環境になれたきたこの時期は、心と体に疲れが出やすいので、良い生活リズムをつくる事が大切です。そのためには、寝る時間と起きる時間を決めましょう。



「たっぷりぐっすり寝ること」は、心と体にとって一番の薬になります。

寝る時間 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

を目標に！

朝、スッキリと目ざめるために、9時までに寝るようにしましょう。  
(テレビとゲームは 1 日合計2時間までにしましょう。)

起きる時間 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

を目標に！

顔を洗い、朝ごはんを食べて歯をみがく、トイレに行く時間も必要です。6時30分までに起きるようにすると、あわてないで良いですね。

晴れた日は夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化や、体調管理に気をつけて元気に学校生活をおくりましょう。



帽子をかぶって遊ぶ

紫外線の量は5月頃から急に増えます。熱中症予防のためにも、外で遊ぶ時は帽子を必ずかぶりましょう。(体操帽子も忘れないようにしましょう。)

水筒を持ってくる

少しずつ、こまめに水分補給しましょう。運動会の練習が始まっています。お茶は多めに用意してください。  
朝ご飯は食べてきましょう。(みそ汁・梅干しなどの塩分は、熱中症の予防になります。)

## ●5 月のほけんもくひょう

からだ

## 体をせいけつにしよう



手足の爪は短く切っておきましょう。ふか爪にならないように気をつけてください。ふかく切った所からバイキンが入って化膿します。足の指と指の間や足の裏もきれいに洗いましょう。

ハンカチを持ってくる

手を洗った後、清潔なハンカチで、手をふくようにしましょう。体を動かすと、汗びっしょり……。汗をふくタオルを持ってくるといいですね。

保健室を利用する人の中に、手を洗った後、流しの所で両手をぶらぶらする人が。ハンカチを持って来ないからです。忘れないようにするためにはどうしたらいいかな？

- ◆ 前に日に用意する
- ◆ 自分の机の近くにハンカチの置き場所を作る など工夫して忘れ物をなくしましょう！

## 5 月の健康診断日程

項目	日にち	学年	注意すること
眼科検診	12日(火)	全学年	前髪が目にかかる人は、カットするか、ピンでとめましょう。
尿検査(二次)	13日(水) 容器は 12 日(火)配付	対象者	提出当日の朝、尿をとる。 予備日：14 日・15 日

おうちの方へ ～健康診断の結果について～

検診結果は「お知らせの必要があった場合のみ」とさせていただきます。

病気の疑いのある人にお知らせをします。(お知らせがない場合は異常なしの結果となります。)

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「精密検査」の結果が出て病気とはかぎりませんが、医療機関で検査を受けて下さい。なお、「結果のお知らせ」を学校に提出下さいますようお願いします。