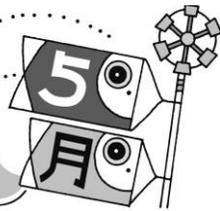
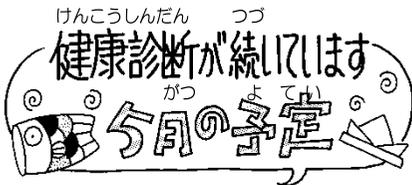


ほけんだより



令和6年5月号
新宮町立立花小学校
養護教諭

新年度が始まって、もうすぐ一か月。新しい学年での生活や学習には、なれてきましたか？今まで緊張していた分の疲れが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすい時期です。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



5月もみんなの体を知る検査や検診があります。先生の話^{はなし}をきちんと聞いて、正しく上手にうけられるように、がんばりましょう！

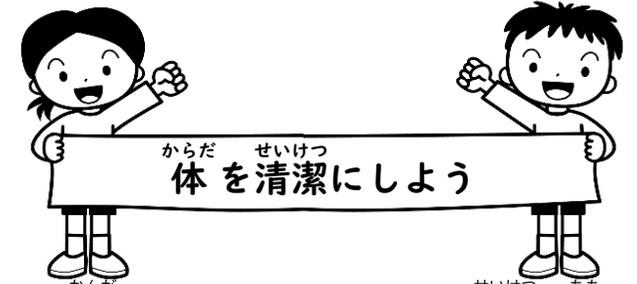
項目	日にち	学年	注意することなど
尿検査(二次) 	8日(水)	対象者のみ	<ul style="list-style-type: none"> 容器は7日(火)に配付 提出当日の朝、尿をとる 予備日：9日(木)・10日(金)
心臓検診 	14日(火)	1年生のみ	<ul style="list-style-type: none"> 1年生には7日に別紙お便りを配付 持参物を忘れないようにする (半そで体操服・バスタオル・フェスタオル)
内科検診 	15日(水)・・・1・2・3年生 17日(金)・・・4・5・6年生		<ul style="list-style-type: none"> 髪の毛が長い人は結ぶ 半そでの体操服を忘れずに持ってくる ※検診時は、ついたてを使用し、プライバシーに配慮いたします。

おうちのかたへ 健康診断結果の提出をお願いします

お忙しい中、健康診断問診票のご記入ありがとうございました。学校の健康診断では、「みなさんがバランスよく成長しているか」「見たり聞いたりするのに不自由はないか」「体の異常や病気の可能性はないか」などがわかります。病院を受診する必要がある人には、「検診結果」の用紙をお渡しします。用紙をもらった人は、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。早めに原因がわかれば、すぐに治療が始められ、治療期間も短く済むかもしれません。症状がひどくなったり、痛みが出たりする前に受診をしましょう。受診が終わったら用紙を学校に提出してください。

なお、「検査結果」の用紙をもらう前に受診されたご家庭は、保護者の方が受診結果をご記入されても構いません。よろしくお願ひします。

5月のほけんもくひょう



みなさんは、身の回りの清潔について考えたことはありますか？清潔を保つことが大切な理由は、「マナー」と「病気の予防」、それから「心の健康」のためです。体を清潔にしておく、心もすっきりして気持ちよく過ごすことができます。下に書いてあることに気をつけてみましょう。

歯

朝起きた時や食後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつきつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



運動会におけた練習が始まり、外で過ごしたり体を動かしたりする機会が増えてきます。体にしっかりエネルギーをためるために、必ず朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。また、元気に活動するために運動の前とあとには、水分補給が大切です。1日学校で過ごすのに十分な量のお茶を持ってくるようにしましょう。

