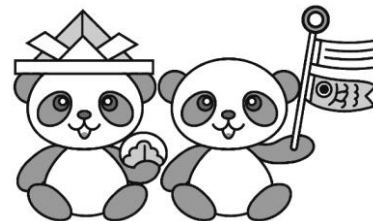


端午だより5月

かつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
 けがに気を付けて
 げんき うんどう
元気に運動しよう!

植水小学校保健室

子どもの日に入るお風呂の風習を知っていますか。それは菖蒲湯です。魔除けの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。みなさんも湯船につかって1年の健康を願いましょう。



5月の保健行事

- 7日(木) 聴力検査(1年生)
- 8日(金) 視力検査・聴力検査(二次検査)
- 11日(月) 色覚検査(4年生の希望者)
- 12日(火) 尿検査(全学年)
色覚検査(1年生の希望者)
- 13日(水) 尿検査予備日
色覚検査(えがお1年生・えがお4年生の希望者)
- 14日(木) 眼科検診(全学年)
- 21日(木) 歯科健診(えがお・2・4・6年生)
- 28日(木) 尿2次検査(該当者)
心臓検診【心電図検査】(えがお1年生・えがお4年生・1年生・4年生)

5月は、眼科検診・歯科健診などの学校医・学校歯科医による検診等が続きます。尿検査の提出もあります。忘れずに提出してください。

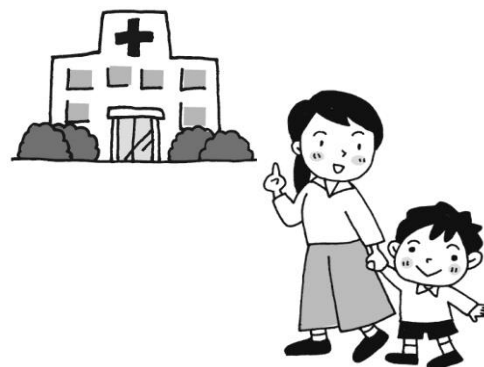


6月の保健行事

- 15日(月) 歯科巡回指導(5年生)
- 18日(木) 学校保健委員会、15:30～ 視聴覚室
内容：講話「最近の薬事情」学校薬剤師の本郷 亮一先生

保護者の皆様へ

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには「健康診断の結果のお知らせ」をお渡しします。できるだけ早く、治療を受けるようにお願いします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご理解ください。また、6月上旬より水泳指導が始まる予定です。耳鼻科・眼科疾患や心臓・腎臓の病気等については、主治医の許可を受けてから水泳に参加するようにしてください。水泳指導が始まる前に、できるだけ早く病院に受診し、水泳の可否について必ず相談し、受診結果を提出するようにしてください。



うん どう かい じゅん び 運動会にむけて、準備はOK!?

前日

当日の朝



すいみんをじゅうぶんとる



あさ 朝ごはんをしっかりと食べる



てあし 手足のツメを切っておく

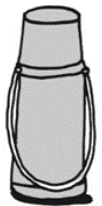


あし あ 足に合ったくつをはく



あせ 汗ふきタオルを持ってくる

※通年、水筒を持ってきてもよいことになっています。水筒を持ち帰ったら、毎日よく洗ってください。水筒は、口を付けた部分から細菌が増えます。とくにきれいに洗ってください。



まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

寝る



学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか？」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれません。

食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要！ また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。

動く



ふだんから体を動かすことで、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てください。かんたんでも、続けることが重要なのです。

出す



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。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。

※ G W を挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。