



堺市立浜寺石津小学校
保健室
R7. 5. 1
NO.2

新緑の若葉がみずみずしく輝き、爽やかな風薫る季節になりました。新学期がスタートして1カ月が経ちましたね。そろそろ学校生活に慣れてきましたか？新しいできごとがたくさんあるこの時期、行事も多く、覚えることもいっぱい、緊張続きの人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがゆるんで、急に疲れを感じるのもこの頃です。体調が悪いときは、無理をせずにゆっくりと休息をとりましょうね。

ゴールデンウィーク期間中も、規則正しい生活を心がけ、元気いっぱい有意義なお休みにしましょう。

～5・6月の保健行事～

(5月)

- 2日(金) 聴力検査(1・3年生)
- 8日(木) 尿検査(二次)1日め
内科検診(1・6年生)
- 9日(金) 聴力検診(2・5年生)
- 12日(月) 聴力検査(4・6年生該当者)
- 13日(月) 内科検査(3・5年生)
- 15日(木) 内科検診(2・4年生)
- 16日(金) 耳鼻科検診(1年生・3・5年生該当者)
- 19日(月) 尿検査(二次)2日め
- 20日(火) 耳鼻科検診(2年生・4・6年生該当者)
- 27日(火) 眼科検診(1年生・2年生以上該当者)
- 29日(木) 歯科検診(1・6年生)



(6月)

- 3日(火) 歯科検診(3・5年生)
- 5日(木) 歯科検診(2・4年生)



- かならずお家の人に渡して、いっしょに内容を確認しましょう。
- 自分の体の状態を知りましょう。
- 「治りようや検査が必要」のお知らせをもらった人は、お家の人と相談して、早めに病院でみてもらいましょう。



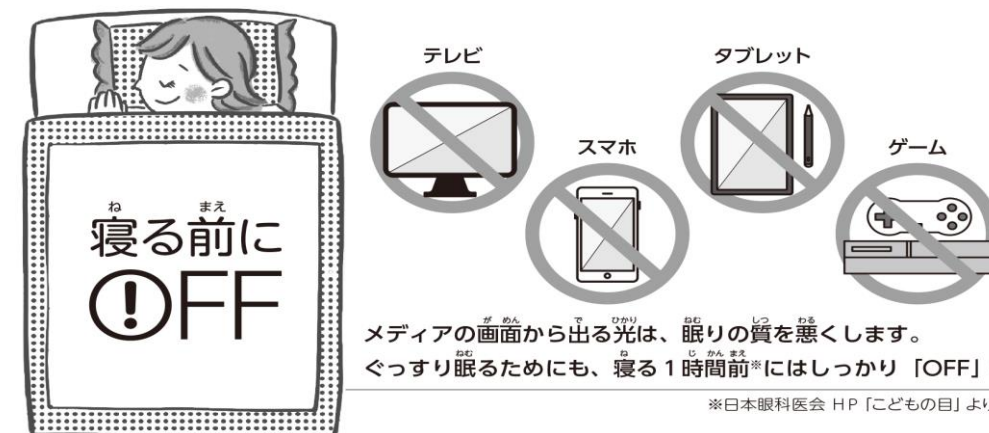
検診・検査にあわせた服そうや準備を忘れずに、全員が「正しく」「すばやく」「きもちよく」受けられる健康診断にしましょう！また、学校医先生方にお会いした時は、きちんと「おねがいします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょうね。

5月の保健目標【からだの清潔について知ろう！】



～体育参観の練習がスタートします！～

連休が明けると、すぐに体育大会の練習が始まります。準備体操をきちんと行い、こまめに水分補給をしましょう。小さな油断が大きな事故につながります。気を引き締めて、練習に取り組みましょう。本番当日には、大いに実力を発揮し活躍できるように、普段から生活リズムを整えましょうね。



からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。



脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

保護者のみなさまへ

日頃より、学校保健活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。新年度が始まり一か月が経ちましたが、家庭内でのお子様のご様子はいかがでしょうか？新しい環境にストレスを感じやすい時期です。ご家庭でも登校前のお子さまの体調、健康観察をどうぞよろしくお願いいたします。

◇健康診断のお知らせ（治療勧告書）について

先日は、保健関係書類・各問診票のご記入、及びご提出をありがとうございました。5～6月も健康診断が続きますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

二測定と視力検査は4月に終了し、「けんこうカード」にて結果をお知らせいたします。その他の検診につきましては、病気や異常の疑いがあった場合のみ、診断結果と治療のお知らせをお渡しします。（※歯科検診については全員に結果をお渡ししています。）お手元に届きました際は、なるべく早く専門医を受診し、その結果について学校までお知らせくださいますようお願いいたします。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点もご了承ください。

また、お子様の健康面で気にかかることがございましたら、健康診断を待つことなく早期に病院の受診をお願いいたします。何かご心配なことがございましたら、遠慮なくお申し出ください。



◇医療券の発行について

要保護児童（生活保護受給）、準要保護児童（就学援助受給）は、対象疾病の治療を受けた時に、医療費の援助を受けることができます。医療券の使用を希望する際は、医療機関受診前に必ずご連絡をお願いいたします。（※受診後の発行は原則できません。）

《対象疾病》

- ・トラコーマ・結膜炎（アレルギー性結膜炎は対象外）・中耳炎・慢性副鼻腔炎（急性副鼻腔炎、アレルギー性副鼻腔炎は対象外）
- ・アデノイド・はくせん・かいせん・膿かしん（とびひ）・寄生虫病・う歯（むし歯）



来週は生活調べ週間です！

本校では学期に一週間、生活リズムを整えるために、「早ね、早起き 朝ごはん、歯みがき、排便、メディアの時間」について振り返りをする「生活調べ週間」があります。1学期は5月12日～16日です。心身の健康と、学力の向上は、規則正しい生活から生まれます。お忙しいとは存じますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします！



《生活調べ 6つの習慣が大切なワケは…？》

- ① **早ね** …睡眠は疲れをとったり、学習したことを整理したり、心身の成長のために非常に大切です。睡眠不足にならないように、低学年では9時、高学年で10時には寝る習慣を身につけましょう。
- ② **早おき** …朝の支度に余裕ができ、気持ちにゆとりを持って登校できます。
- ③ **朝ごはん** …朝ごはんは、これから始まる1日の活力のもと！体はたくさんのエネルギーを必要とします。朝ごはんを食べている人はテストの正答率が高いという研究結果があり、学習とのつながりも大きいです。少しでもよいので口にしましょう！
- ④ **歯みがき** …歯・口の健康は、体の健康につながることで研究で明らかになっています。毎食後みがくことが理想ですが、寝る前の歯みがきは特に大切です！
- ⑤ **排便** …毎日すっきり出ていれば問題ありません。しかし、朝うんちの習慣があるとさらによいでしょう。学校では時間や決まりを守って活動することが多いので、朝うんちをしていれば安心して過ごすことができます。もちろん、トイレに行きたくなったら我慢せずに行ってくださいね。
- ⑥ **メディア** …メディアに接する時間が長くなると、睡眠不足や、視力低下のリスクにつながります。学校医先生のお話では、「近距離で画面を見ることが目に良くない」とのことです。メディア機器の画面を集中して見続けていませんか？2時間を目安として、テレビ・タブレット・スマートフォンでのゲーム、動画鑑賞、SNS等の使用時間を決めましょう。

生活調べカードの「お家の人から」の欄には、保護者様の「ひとこと」をご記入いただいております。ぜひ、お子様と一緒に生活の振り返りをしてみてください。

