

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



# げんき大すき

ほけんだより No.2

〔H25.5.29〕

日之出小学校保健室

新学期がはじまって、2か月がたとうとしています。ゴールデンウィーク明け、体育大会や修学旅行などの大きな行事も続いていますが、体調はどうですか？みなさんの様子を見てみると、少し疲れ気味の人もいるようです。疲れたなと思ったら、早めに寝るようにしましょう。睡眠で体を休めるのが、一番よい方法です。

現在、衣替え移行期間で、来週からは夏服での登校となります。気温の変化が激しい時期なので、体調をくずさないように気をつけましょうね。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、ごまめにね。

## 健康診断を行っています。

身体計測・内科検診・歯科検診・尿検査・寄生虫卵検査・心電図検査など、4月から5月にかけていろいろな検査を行っています。検査の結果は、「お知らせ」などでみなさんにお伝えしていきます。担任の先生から「お知らせ」をもらった人は、早めに受診して、専門の先生に診てもらいましょう。



### 【視力検査】

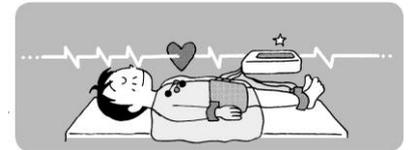
B以下(0.9以下)の人には、お知らせを渡しました。一度、眼科の先生に診てもらいましょう。黒板の字が見えにくいと、勉強に集中できなくなります。

「毎年のことだから…」と言わず、一年に一度の定期検診と思い受診してみてください。

### 【内科検診・心電図検査】

気になるところがみつかった人には、お知らせを渡しました。一度、専門の先生に診てもらいましょう。

特に、心臓は大事なところなので、早めに受診し、安心して学校生活を送れるようにしましょう。



### 【歯科検診】

むし歯や要注意乳歯(抜かななければならない子どもの歯)がある人、歯肉が腫れている人には、お知らせを渡しました。

要治療の人は、早めに受診して治してしまいましょう。

要観察の人は、受診の必要はありませんが、毎日の歯みがきや、よくかんで食べることなどを気をつけましょう。

# ●もりにこウィーク終了



もりもりにこにこみんなでつくる健康校区

5月13日～19日の1週間、もりにこウィークを実施しました。日ごろの睡眠や朝食について、ふり返る機会になったでしょうか？もりにこウィークが終わっても、「早寝早起き」・「朝ごはん」に気をつけて元気に過ごしましょう！

保護者のみなさん、ご協力いただきありがとうございました。

「早く寝ないといけないのは分かっている。」  
「でも…なかなか難しい…」という人におすすめ！

## ★みんなのめあてから学ぶ、早く寝るためのコツ！

- 帰ったらすぐに宿題をおわらせる。
- 夜ごはんまでに宿題をおわらせる。  
→「早めに宿題をおわらせる。」というめあてが多かったです。
- 8時50分までにふとんにはいる。
- テレビやゲームは時間を決めてする。
- 9時をすぎたらテレビを見ないようにする。
- 次の日の準備を早くすませる。  
→具体的に時間を決めておくと、気をつけやすいね。

寝るまでの時間の使い方がポイントのようですね。  
スポ少や習い事がある日は、特に気をつけて生活するようにしましょう！

## モーリークイズ



## ●身のまわりのせいけつ

に当てはまる言葉を入れよう！



①

と

②

を持ってくる。



③

を短く切っておく。



食事・おやつ後に ④  をする。

外から帰った後に ⑤  と ⑥  をする。

めんぼうなどで、ときどき ⑦  をする。

⑧  は毎日きれいなものにとりかえる。

## 【ヒントカード】

- |            |           |
|------------|-----------|
| てあら<br>手洗い | ハンカチ      |
| せっけん       | ティッシュ     |
| トイレ        | は<br>歯みがき |
| バスタオル      | うがい       |
| みみ<br>耳そうじ | まつげ       |
| つめ         | したぎ<br>下着 |
| は<br>歯ブラシ  | マッサージ     |

～気持ちよく過ごすために、どれもとても大切なことですね。～

