

ほけんだより

5月号
呉妹小学校
平成29年5月1日

あたらしい学年になって、あつという間に1か月がたちました。疲れはでていませんか？
年度初めの疲れが出て、体調をくずしやすいときです。

5月は気候が安定してくる時期ですが、朝夕は急に気温が下がることもあります。油断して体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健目標「規則正しい生活をしよう」

5月の保健行事

- 2日(火) 眼科健診
- 8日(月) 水泳健康調査票配付(12日回収)
- 9日(火) 耳鼻科検診(1・3・5年全員, 2・4・6年質問票の有所見者)
さわやかチェック
- 11日(木) 歯科検診
- 12日(金) 尿検査二次検査
- 15日(月) すこやか週間(～22日)
- 23日(火) さわやかチェック

歯科検診のお知らせは、むし歯のない人にも全員に配付されますので、ご注意ください。

〈提出のお願い〉

- 水泳健康調査票(全員) 5月12日(金)までに担任へご提出ください。

※健康診断後、校医の先生からの所見があった場合、専門医による精密検査、治療、相談を受けるようおすすめする書類をお渡しします。なるべく早めに受診していただきますようよろしくお願いいたします。また、すでに治療中や治療済みの場合がありましたらお知らせください。

運動会の練習が始まっています！

急に気温が高くなる日もあり、まだ体が暑さに慣れていない人も多いと思います。運動会の練習が本格的に始まっていますが、十分な水分補給をすることや、生活リズムを整えることで、熱中症の予防をしっかりとしてほしいと思います。

睡眠



朝ごはん



水分補給



汗ふきタオル



暑くなってきました。
お茶を忘れず持って
来てください！！

夜はお風呂にゆっくりつかって、その日の疲れを次の日に残さないようにしましょうね。



ちょきん すこやか貯金が始まります！

今年度も「すこやか貯金」が始まります！ 第1回目：5月15日（月）～21日（日）

「早ね」「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」「運動」「テレビ・ゲーム・パソコン」「姿勢」の7項目について、生活習慣のチェックをします。

☆ 寝る前のゲームはよくない？

夜に長時間テレビやゲームをすることは、睡眠時間が足りなくなるというより、眠りの質に問題が出てきます。コンピュータや携帯電話、テレビの画面が明るすぎたり、画面の光のちらつきによって、脳が興奮状態になりうまく寝つけなくなります。寝る2時間前には見ないようにしましょう。マンガや本も寝るぎりぎりまで読むのはやめましょう。

☆ 朝ごはんを食べるといいことがたくさん！

朝ごはんを食べると、①脳と体のエネルギー補給ができる。②寝ている間に下がった体温をあげ、活動する力になる。③食べ物を噛むことで脳が刺激を受け、脳が早く目覚めて集中力が高まる。④胃や腸が働き、便がでやすくなる。など、いいことがたくさんあります。

☆ 熱中症予防のために

寝不足や体調不良のときに暑い中活動していると、熱中症になりやすいです。いつも以上に早く寝ることをこころがけ、体調を整えて運動会の練習で全力をだせるようにしましょう。

日曜日まで終わったら、1週間の生活を振り返って、感想や反省を記入します。おうちの方からのコメント欄にも一言書いていただくと、ご家庭での様子がよくわかって大変ありがたいです。よろしくお祈りします。ご家庭でも声かけをよろしくお祈りします。 ※ 提出日は、23日（火）です。

* 保護者の方へ *

◎ 日本スポーツ振興センター 災害共済掛金について

学校管理下で児童の災害が発生し、医療を受けた場合、災害共済給付金が支払われる制度です。1年入学時に加入同意書により加入していただき、以降は卒業まで自動更新になります。（保護者掛金460円は、4月の学級費で集金させていただいています。）学校管理下でけがをして医療機関へかかった場合は、給付の手続きをしますので、学校へお知らせください。

◎ インフルエンザなどの伝染病にかかり、医師に診断された場合は、すぐに学校にご連絡ください。学校に連絡をいただいた日から出席停止扱いになります。

（インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜炎、結核、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症など）

◎ 色覚検査について

色覚検査は、法の改正により、平成15年から学校の健康診断では行われていません。希望者には学校で色覚検査をすることができますので、希望される場合は、担任までお知らせください。

4月せいけつしらの結果 ☆ 忘れていた人の人数です。忘れていた人は気を付けましょう！

4/18 ハンカチ：3人 ティッシュ：5人 つめ：△2人、×5人 名札：1人

4/25 ハンカチ：3人 ティッシュ：2人 つめ：△6人、×1人 名札：1人

これから感染性胃腸炎が流行る時期です。インフルエンザもまだ流行しており、呉妹小学校でもインフルエンザでお休みしている人が数名います。予防するには、手洗いうがいをこまめに行うことがとても大切です。きれいなハンカチを毎日忘れず持ってくるようにしましょう。