

ほけんだより 5月



新居浜小学校保健室

しんがっき はじ まって、1 かげつ たが経ちました。あたら しいクラス、あたら しいせんせい にも少しずつな 慣れてきま したか？ いま きんちよう ぶん つか で、けがをしたり たいちよう 調をくずしたりしやすいつきで す。連 休中 に疲れを吹き飛ばして、たいちようかんり 管理をしましょう。。
まいにち げんき す 毎日、元気に過ごせるように、きそくただ せいかつ 規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健行事

1日	視力検査	1年・3年	18日	内科検診	4～6年
11日	尿検査 再検査	未提出者		心電図検査	1年
17日	内科検診	1～3年	25日	耳鼻科検診	1年

からだのばんきょう 健康診断

★身長・体重・座高

あなたがどれだけ大きくなったか、バランスよく成長しているかを知る手がかりにします。

★内科検診・眼科検診・耳鼻いんこう科検診・歯科検診
尿検査・心電図検査

あなたのからだの働きを、お医者さんにみてもらったり、検査をして調べます。

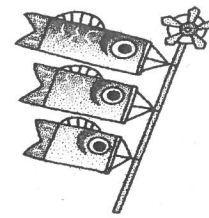
★視力検査・聴力検査

ふだんの生活で見たり、聞いたりするのに、不便なことがないかを知る手がかりになります。

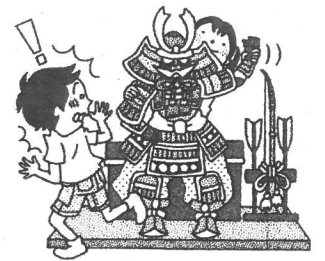
休みの日も早起きは三文の徳

朝からあくびばかりしている人や、授業中や休み時間も眠そうに、ぼんやりしている人がいます。特に、休み明けに多いようです。「明日は、学校が休み♪」と、夜おそくまで起きていたくなる気持ちも分かりますが、学校に来る日まで影響があるのでは困りますよね。

休みの日に早起きすると、学校のある日みたいに、時計を見ながら急いで準備をして…ということもなく、ゆったりと過ごせます。生活のリズムも乱れず、ゆったりした気分になれるのだったら、ちょっとおトクだと思いませんか？



ひと おうちのひと いっしょ よ 一緒に読んでね



健康診断をしています

4月から引き続き健康診断をしています。5月中旬より検査の結果を随時返していきます。病気や異常の疑いがある場合に、「治療のお知らせ」を渡しています。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。



子どもが連休で疲れることも…

新しい環境でがんばってきた子どもたちや保護者の方にとって、5月の連休は旅行や遊びでリフレッシュする絶好のチャンスです。

しかし、遠くまでのお出かけは、思った以上に子どもたちに疲れを残し、休み明けに熱や下痢で休むことになったり、なんだかボーッとしている子もいます。

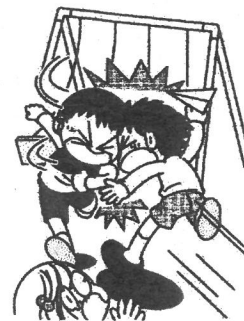
遊びにいくにも、余裕のある日程を心がけて下さい。

5月って どんな月？

ケガが多くなる月です

ここでの生活に、すこし慣れ始めてきた時期でもあります。緊張がとれて、開放的な気分になることによって、転んだり、ぶつかったりケガが多くなります。

十分に注意はしていますが、家庭でも注意するよう呼びかけて下さい。



食中毒が増えてきます

これから梅雨に向かって、湿度が高くなり、食べ物が傷みやすくなります。

- 生ものをひかえる
- 調理・食事の前には石けんで手洗する
- 風通しを良くする



など食中毒対策をお願いします。

お弁当でも前の夜の作りおきや生ものなどは避け、熱いものは冷ましてから入れるようにして下さい。