

ほけんだより

すこやかひろば

R6. 5. 1

芦ヶ崎小学校保健室

No. 3

しんねんど
新年度がスタートして1か月が経ちました。あたらしいかんきょうにも慣れ、
ほっとするこのじきは、いままでのいそがしさやきんちようでまぎれていたこころと
からだのつかで出てくるじきでもあります。あしたからのゴールデンウィーク
こうはん、こころとからだをゆっくりとやすませて、5月をげんきにすごしましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！

ゴールデンウィークがおつと、いよいよほんかくてきにうんどうかい れんしゅう はじじゅうじつ
したれんしゅうにするためには、からだのちょうしとどのたいせつ。そして、けがのよぼうも欠
かせません。うんどうかいほんばんまで、つぎのことをいしきしてすごしましょう。

【ぼうし】

かみ け たいよう ねつ
髪の毛は太陽の熱を
きゅうしゅう たいおん たか
吸収しやすく、体温を高
めてしまいます。ぼうしを
かぶり、ちやくしやにっこう あたま
直射日光から頭
を守りましょう。

【髪の毛】

なが かみ け はさ
長い髪の毛は、挟まって
けがをしたり、めはい
目に入ったり、まわ ひと かお あ
周りの人の顔に当た
たりすることがあります。
かみ け なが ぼあい
髪の毛が長い場合は、ゴム
やピンでまとめましょう。

【くつ】

じぶん あし あ
自分の足に合わないく
つをはいていると、あし ほね
足の骨
がへんけいしたり、しせい わる
姿勢が悪く
なったりします。つま先に
さき
1 cm くらいゆとりのある
せんち
ものをはきましょう。

【つめ】

なが じぶん
つめが長いと自分だけ
でなく、あいて
相手にもけがを
お
負わせてしまうことがあ
ります。てあし
手足のつめを
てきど なが
適度な長さき
に切りましょ
う。

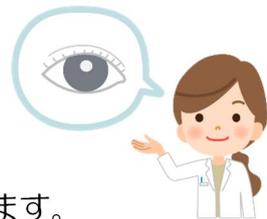


がつ けんこうしんだん つづ 5月も健康診断が続きます！

5月は以下の健康診断が予定されています。どんなことを調べるのか、どうやって受けるのかをチェックしておきましょう。

【眼科検診】 5月21日（火）

- 目的：目（眼球・目の周り）の病気や異常がないか調べます。
- 方法：①窓辺に置いてあるぬいぐるみを見つめます。
②下まぶたを自分の手で下げて、目の様子を見てもらいます。



【内科健診】 5月22日（水）

- 目的：心臓や肺の音を聴いて、体の中が健康かどうかを調べます。また、皮ふや姿勢などをみて、栄養バランスのよい食事がとれているか、背骨や関節などに異常がないか調べます。
- 方法：①口を大きく開けて、のどの様子をみてもらいます。
②胸の音を聴いてもらいます。
③目の様子をみてもらいます。
④背中を聴いてもらいます。
⑤おじぎをした時の姿勢をみてもらいます。



保護者の皆様へ

実施した健診について、随時結果を通知しています。色覚検査（4年生のみ）と尿検査は全員に、それ以外の健診の結果については異常が見つかったお子さんにのみ通知します。「結果のお知らせ」を受け取ったお子さんについては、早めに医療機関を受診し、用紙を学校へご提出ください。（学校での健診の段階では“疑い”のため、病気と決まったわけではなく、病院では“異常なし”と診断されることもあります。）これまでに医師により同様の診断を受けて定期的に受診をしている場合や、治療中である場合は、受診の必要はありません。「結果のお知らせ」にその旨を記入していただき、学校へご提出ください。なお、プライバシー保護のため、連絡袋に入れて結果通知します。中身を受け取りましたら、連絡袋を学校へ返却してください。

『健康の記録』のファイルを配付しました。確認後、表紙ページの『保護者押印欄』4月の欄に押印またはサインをして、**5月10日（金）**までに学校へ提出してください。