

ほけんだより

令和5年4月28日
北区立豊川小学校
ほけんだより5月号
校長 中村 順子
養護 加納 純子

今月の保健目標

「体を清潔にしよう」

今の季節は暑くなったり寒くなったり気温の変化が激しくなっています。暑い日にはたくさん(汗をかいてしまいます。毎日入浴して体を清潔にしましょう。

また、学校にハンカチやティッシュを持ってくることになっていますが、忘れてくる子もいます。この時期は手を拭くだけでなく、汗を拭くためのタオルやハンカチも必要です。お子さんが体を清潔に保てるように、ご準備をお願いします。

保健行事予定 <5月>

9日(火)	尿検査配付(全学年)
10日(水)	尿検査提出日(全学年)
11日(木)	尿検査提出予備日 内科健診(3-1, 3-2)
15日(月)	内科健診(5年宿泊前日健診含む)
19日(金)	眼科健診(全学年)
24日(水)	耳鼻科健診(全学年)
25日(木)	内観健診(1-1, 3-3)
26日(金)	尿検査二次提出日
29日(月)	内科健診(1-2, 4くみ宿泊前日健診含む)
31日(水)	尿検査2時提出予備日

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

●その1寝る

基本は「早寝・早起き」です。お子さんが朝すっきり起きられるような睡眠時間を取れるようにしてあげてください。小学生の間は9~10時間寝られると良いと言われています。

●その2食べる



朝・昼・晩にバランスの良い食事をしてほしいです。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調を崩す原因になります。そして、朝食はお子さんにとって1日の始まりのエネルギーのもとになり、特に重要です。朝ご飯を食べないで登校したり、朝ご飯が少なくて午前中に気持ち悪くなったり元気がなかったりするお子さんが保健室に来室しています。

●その3動く

外での遊びやスポーツなどで体をふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。お子さんが運動は苦手な場合は、家族で少し長い時間お散歩をしたり、お家のお手伝いをさせたりなどと、簡単なことから始めることをお勧めします。



●その4出す



トイレに行って、おしっこやうんち、体の中のいらぬものを出すことも私たちが生きるために必要な生活リズムのひとつです。学校に来てからお腹が痛くなって、保健室に来る子もいます。その場合、お腹を温めるとうんちが出てお腹の痛みがなくなることが多く見られます。朝ご飯を食べてから少し時間がたたないと、うんちが出ませんので、朝の時間をゆったり過ごせるようにお子さんの生活リズムを支えてください。

健康診断結果について

4月から定期健康診断が行われています。結果のお知らせ方法についてご確認ください。異常の疑いがあった場合には、健診後に受診を勧めるお知らせを配付しています。全ての健診が終了した6月下旬ころに、お子さんの定期健康診断の結果（全ての健診結果を一覧にしたもの）を配付予定です。

発育測定の結果	定期健康診断の結果とともにお知らせいたします。
視力検査の結果	視力検査は終了しましたが、眼科健診（5月19日）の学校医の総合判定後に通知いたします。検査から通知まで時間が空いてしまいますことをご理解ください。
聴力検査の結果	異常の疑いがあった場合に、結果のお知らせを配付しました。
内科健診・耳鼻科健診・眼科健診の結果	各健診終了後、異常の疑いがあった場合に結果のお知らせを配付します。
歯科健診	健診終了後、全員に結果のお知らせを配付します。結果を入力してからの配付になり、遅くなってしまい申し訳ありません。4月21日の欠席者と4くみに关しましては、6月16日に健診を行います。
尿検査・心臓検診	検査機関からの結果が届き次第、全員に結果のお知らせを配付します。

※欠席等により、学校医による健診を受けられなかった場合は、別途ご連絡いたします。

※異常の疑いがあり受診された場合は、結果のお知らせの下部にあります「受診報告書」を担当にご提出ください。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
 答えは保健室前の掲示板上にあるので、見てみてくださいね☆