

ほけんだより 5月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2024.4.30(火)

(☆ おうちの人と読みましょう ☆)

新年度がはじまって、約1ヶ月がたとうとしています。5月は、心もからだもつかれが出やすい時期です。すいみん時間をしっかりとり、ゆっくりお風呂につかったり、動きや気持ちをゆるめて、ホッとできる時間をつくりましょう。

また、最近(さいきん)は日中の気温(きおん)が上がって暑い日(あつひ)も増えています。お茶(ちや)を学校(がっこう)に持ってきていない人(ひと)がとても多いので、必ず水(みづ)とうを持ってしっかり水分(すいぶん)ほきゅうしましょう。

がつ
5月も!



日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	もものちゅうい 持ち物・注意事項
1	水	しりょくけんさ 視力検査【5年】	しりょくけんさ 《視力検査》
2	木	視力検査【6年】	めがねをかけている、持っている人は、 <u>わすれずに持ってきてましょう</u>
7	火	ちようりよく 聴力検査【2年】	ちようりよくけんさ 《聴力検査》
8	水	聴力検査【5年】	まえひみみ 前の日に、耳そうじをしましょう
9	木	聴力検査【3年】	にようけんさ 《尿検査2次》
10	金	にようけんさ 尿検査2次 【対象者・1次未提出者】	たいしやうひとぜんじつ 対象の人は、 <u>前日までにお知らせします</u>
16	木	がんかけんしん 眼科検診【全学年】	たいふくも 体そう服をわすれずに持ってきてましょう。 <u>必要な人は上着を持ってきてましょう</u>
17	金	ないかけんしん 内科検診【1・2・3年】	ひとうわぎも 人は上着を持ってきてましょう
21	火	しんぞうけんしん 心臓検診2次予備日	しんぞうけんしん 《心臓検診2次》
24	金	内科検診【4・5・6年】	しんぞうけんしん 心臓検診2次を受ける人は、 <u>前日までにお知らせします。金剛中学校へ行きます。</u>
30	木	しんぞうけんしん 心臓検診2次【対象者】	がっこういんそつ (学校より引率します)

によう尿

じたいしやうしや
2次対象者・
みていしゆつしや
未提出者

▶じん臓が健康かどうかを調べます。
ぜんいんがなら
全員必ず提出してください。

ないかけんしん
内科検診

ぜんがくねん
全学年

がっこういせんせい
学校医の先生の診察を受けます。

▶心臓や肺の働きはどうか
(聴診器で胸の音を聴く)
▶皮ふや背骨、胸の状態
▶栄養が十分とれているかなどをみてもらいます。

ちようりよくけんさ
聴力検査

ねんせい
1・2・3・5年生

オーディオメーターという機器を使って、高さの違う2種類の音(1,000Hz・4,000Hz)が聞こえるかを調べます。
▶聞こえにくくなっていないかを知る手がかりになります。

がんかけんしん
眼科検診

ぜんがくねん
全学年

がっこういせんせい
学校医の先生の診察を受けます。

▶目に治療が必要な病気がないか
▶目に異常がないかなどをみてもらいます。

あさまいにち 朝ごはん、毎日食べていますか？

あさ
朝ごはん
のうげんき
脳を元気にしよう!

のうね
脳は寝ているときも休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが足りず、げんきが
元気がない状態になっています。そこで朝ごはんをぬくと、お昼ごはんまでエネルギーがない状態なので、集中力がなくなったり、イライラの原因になります。

あさ
朝ごはん
がたべたくなるポイント

★夜ふかしをしない

★毎日きまった時間にごはんを食べる
寝る3時間前には食べるようにしましょう

★少しでも食べる習慣をつける
パン1つ、バナナ1本でも食べると良いですね

★夜食をひかえる
夜おそくに食べると肥満の原因にもつながります

あさ
朝ごはんは1日のスタートを切るのにもとても大切です。あわせて、すいぶん
水分ほきゅうもわすれずに♪