

5月のほけんだより



宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 5月号

おうちの人と一緒に読みましょう

5月の保健目標 じょうぶな体をつくろう

新学期が始まって1か月が経ちました。体や心の疲れが出てきた人はいませんか？ときにはほっと一息つくことも大切です。運動や読書など、自分にあたりフレッシュの方法を見つけてみましょう。

さて、まだまだ健康診断が続きます。日程をよく確認して欠席しないようにしましょう。

＜健康診断の日程＞

9日（月）	聴力検査	1年
10日（火）	//	5年
	尿一次検査	全学年
	眼科検診	全学年
12日（木）	耳鼻科検診	1・2・3年・よつば
19日（木）	歯科検診	2・3・4年・よつば
24日（火）	内科検診	2年
25日（水）	//	1年
26日（木）	//	4・5・6年・よつば
30日（月）	//	3年

（2・3年生の聴力検査は、2日と6日に実施しました。）



健康診断の結果のお知らせを治療が必要と思われるお子さんに配布しています。お知らせをもらった際には早めに病院へ受診をお願いします。

＜聴力検査＞

音がよく聞こえているかを調べます。

＜眼科検診＞

目の健康状態や病気がないかを調べます。

＜耳鼻科検診＞

鼻・耳・のどに病気がないかを調べます。

＜歯科検診＞

むし歯があるか、歯ぐきの状態がどうかを調べます。



＜内科検診＞

心臓や肺の様子、皮膚や骨の状態、栄養状態を調べます。



きゅう あつ ようじん 急な暑さにご用心！

5月は季節の変わり目で気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。そろそろ暑さ対策も始めていきましょう。



汗をふくためのタオルを準備しよう



こまめに水分補給をしよう



外に行くときは帽子をかぶろう

～知ってる？汗のおはなし～

ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入

るとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。

でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか

いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと

寝息を立て始めると、体は

汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる

のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。

朝にはすっかり乾いているので、知らな

った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちを
リラックスさせよう

風通しのいい
パジャマを着よう



がつ にち せかいきんえん 5月31日は、「世界禁煙デー」

タバコ200箱



海外旅行

たばこは1箱（20本入）、約500円。200箱買うと10万円。

10万円があれば海外旅行に行けてしまいます。

手軽に買ってしまうたばこですが、その中身は、約200種類もの有害物質でいっぱい。体にすごく悪い上に、お金もむだになってしまいます。

みなさんは「たばこ200箱」と「海外旅行」、どちらを選びますか？

はじめの一歩が大切といいますが、たばこも同じです。ちょっとした好奇心で吸い始めたその1本がたばこの依存へとつながります。

たばこを吸うと、たばこに含まれるニコチンが脳へ快感を与えるので、たばこを吸い終わると、また吸いたい気持ちになるのです。

「やめたいのに、やめられない」、たばこへ依存する未来にならないためにも、はじめの1本を吸わないことが大切です。

吸う未来



吸わない未来