

生活リズムを整えましょう!



新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。新学期が始まって1カ月あまり、新しい環境や学年にも少しずつ慣れてきたころですが、新学期の疲れも出ころです。

また、5月は季節の変わり目で1日の気温差が大きく、昼間の暑さに体が慣れていないので、体調を崩しやすくなります。『早ね・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活習慣を心がけて、日頃からしっかり体調を整えましょう。

今月の保健目標

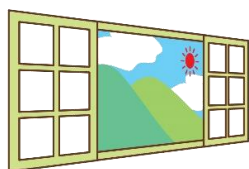
身の回りの清潔に
気を付けよう!



ゲームやスマートフォンは生活リズムを乱さないように使おう

ゲームやスマートフォンを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪影響を与えます。例えば、ゲームがやめられなくなったり、寝付きが悪くなったりして睡眠不足になってしまいます。また、勉強や運動にも影響がでて、家族との会話が少なくなることもあります。

生活リズムを乱さないように、ルールや時間をしっかり決めて使うことが大切です。特に、食事中、ふとんの中、入浴中などは、使用はしないようにしましょう!



30分に1回は遠くを見て、目を休めて!!



食事中



ふとんの中



入浴中

熱中症対策・感染症対策のために...

近年は気温の上がり方も急激で、体が暑さに慣れる前に30℃近くなる日もあります。従って、5月から熱中症対策も必要となってきます。そして、感染症も継続して対策しなければなりません。学校では、基本的な手洗いの徹底、換気、咳エチケットをこれからも継続して行っています。引き続きご協力をお願いします。

熱中症対策や感染症対策のために、下記の物をご準備ください。

○ハンカチ・ティッシュ・マスク

ハンカチを持ってきていない子が多くいます。きれいに手を洗った後に洋服などで拭いては意味がありません。学校には必ずハンカチ・ティッシュを持たせてください。また、マスクは給食の準備中は必ず着用していますので持たせてください。

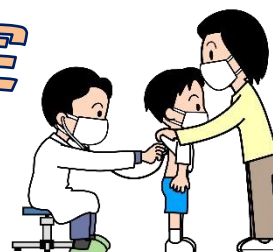


○水分補給のための水筒

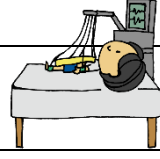
水分補給は学校の水道水でも対応できますが、年間を通して水筒を準備していただいても大丈夫です。水筒の中身は、基本的に水またはお茶とします。ただし、梅雨明け～運動会終了までは、スポーツドリンクを薄めたものも可とします。



5月の健康診断の予定



4月に引き続き、5月も下の表のような健康診断を予定しています。
内科検診や心臓検診も入ってきますので、できるだけ欠席のないよう、また正しく受けられますよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

日(曜日)	検査項目	対象者	正しく受けるために・・・
16日(木)	内科・運動器検診	1・3・5年・SU	夏用体育着又は半袖Tシャツを準備してください。
20日(月)	尿検査<1次> 提出日 	全 学 年	朝起きてすぐの尿をとって、忘れずにもってきます。 16日(木)に容器と紙コップを配付します。 プリントの注意事項をよく守って尿をとってください。
23日(木)	内科・運動器検診	2・4・6年	夏用体育着又は半袖Tシャツを準備してください。
28日(火)	心臓検診<1次>	1年・4年	心電図・心音図の検査をします。 15日に問診票配付, 21日までに回収します。 
29日(水)	尿検査<1次再> 提出日	前回未提出者	5/20に提出しなかった人は、必ず持ってきます。 容器がない場合や使用した場合は、新しい容器を渡すので保健室に取りに来てください。
《この後の検診予定》尿検査<2次> 6/6(木)・歯科検診 6/5(水) 1・3・5・SU年・6/19(水) 2・4・6年			

健康診断結果 についての お知らせ

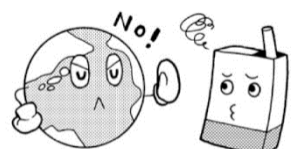
- 健康診断の結果は所見がある場合のみ、個人にプリントでお知らせします。(歯科のみ全員にお知らせしています。)
- 所見があったら、早めに専門医の治療を受けるようにしてください。特に、眼科疾患・耳鼻科疾患をそのままにしておくと、プールに入ることができなくなりますのでご注意ください。 
- 校医の検診を欠席した時は、個人的に校医の病院で検診を受けていただく場合があります。学校からの通知がありましたら、通知を持参のうえ受診するようお願いします。受診後は、必ず結果を学校にご提出ください。 
- 全ての結果は、健康票(水色)で7月上旬にお知らせする予定です。



お世話になっている校医の 先生方を紹介します

内科 村山 直樹 先生<村山医院>
耳鼻科 石川 和宏 先生<石川耳鼻咽喉科>
眼科 大久保 彰 先生<おおくぼ眼科>
歯科 手塚 茂 先生<てづか歯科医院>
薬剤師 松本 和哉 薬剤師

タバコは、火がついて
いる間ずっと、約4000
種類もの化学物質をはき
だしています。そのうち



5/31は世界禁煙デー

約200種類は体に悪いえいきょうをあたえる有害物質です。そんなけむりを直接することはもちろんのこと、タバコのけむりがある部屋で同じ空気をすうだけでも体に害があるのです。



タバコのけむりは
毒のあつまり!

それぞれのご家庭で、タバコのけむりのない環境作りについて考えてみませんか?