ほけんだより

桜小
保健室
R７.５.７

おうちの人と読んでね

緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まって１か月がたとうとしています。
新しいクラス，新しい先生，新しい友達…。そのほかにも新しいことがたくさん。
今は色々なことにチャレンジしているところだと思います。
これからも楽しい学校生活を送ることができるように規則正しい生活を心がけましょう！

今月の目標

身の回りをきれいにしよう

5月の健康診断予定

月日	健康診断の内容	対象者
１４日	内科検診	３・４年生
２１日	内科検診	１・２年生
２９日	歯科検診	４・５・６年生・さくら学級

規則正しい生活ってなぁに？

☆寝る前はスマホやゲームをしない
☆早く寝る・起きる
☆朝ごはんを食べる
【朝ごはんの効果】
・体を目覚めさせる
・生活のリズムを作る
☆体を動かす

遅く寝ると，朝起きることができなくなる
→勉強に集中できなくなる
→朝遅く起きた分，夜眠れなくなる
悪循環が生まれる⚠

❀ほけんしつのつかいかた❀

★担任の先生に言ってからこよう！
⇒ どこに行っちゃったのかな… って担任の先生がこまっちゃうよ。
★保健室に入るとき，出るときは「しつれいします」「しつれいしました」を言おう！
★保健室では静かにしよう！
★けがをしたこと，具合が悪かったことをおうちの人に伝えよう！

❀ほけんしつはどんなときにつかう？❀

★具合がわるいとき
★けがをしたとき
★からだのことについてそうだんしたいとき

【保護者の皆様へ】

４月に，身体計測の結果を配付いたしました。これから行われる検診について，医療機関の受診が必要なお子様は，受診いただきますようお願いします。

なお，受診いただきました場合は，学校へ受診の結果の提出をお願いします。

検診・検査の結果は，１年生には今年度，２～６年生には，今年度配布させていただいた「健康票」に貼り，在学中，大切に自宅保管をお願いいたします。

※学校での健康診断は，スクリーニング（病気の疑いのある人を見つけ出すもの）です。
医療機関での受診の結果，「異常なし」と診断されることもありますことを御了承ください。

脳脊髄液減少症についてご存じですか？

スポーツ外傷など，体への衝撃によって**脳脊髄液**がもれ続け，減ってしまうことで
さまざまな症状がでてくる病気です。

症状は頭痛　めまい　だるさ　吐気　息苦しさ　視力の低下　背中の痛み　などです。

交通事故やスポーツ外傷のあと，このような症状がみられる場合は医療機関を受診してください。

脳脊髄液とは：脳や脊髄を衝撃から守り，正常に機能させるための液

手を洗って病気をやっつけよう！

これからの時期は，感染症が流行する時期でもあります。
ご飯を食べる前，遊んだあと，トイレから出たあと，などなど手を洗いましょう。

手を洗ってバイキンから手を守ろう！