



1年生が加わり、新学期になって1か月。みなさん、新しい環境に慣れてきましたか？
1年生～6年生まで、保健室を利用するとき、きちんと「失礼します」「失礼しました」と
あいさつができていて、とても気持ちが良いです。これからも続けてください。

さて、今月は元気っ子体力チェックがあります。「早ね・早起き・朝ごはん・バランスの良い
食事・適度な運動」を心がけ、本番で力を発揮できるようにしましょう。



“あたりまえ”こそ大事：身だしなみ

□ 泡立てた石けんですみ
ずみまで手を洗っている。



□ 爪は短くしている。



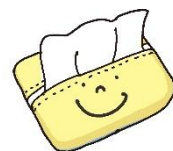
□ 毎日清潔なハンカチを持ち
歩いている。また、ハンカチで
きちんと手を拭いている。



□ 毎食後に歯みがきを
している。



□ 毎日ティッシュを持ち
歩いている。



□ 毎日お風呂に入っ
ている。



下着が健康を守っているって ホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着
を着ていますか？「別に着なくても
一緒でしょ」という人！実は下着に
は、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあ
ぶらなどの汚れが出てい
ます。下着はそれらを吸
い取って、肌の清潔を保
ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラ
に。反対に寒いときは、
体の熱を逃がさないよう
にキープ。暑い日も寒い
日も下着のおかげで快適
にいられるのです。



からだを清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



がっ けんこうしんだん めじろお
5月は健康診断が白白押し！

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさ
んがバランスよく成長し
ているか？ 見たり聞い
たりするのに不自由はな
いか？ 体の異常や病気
の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なる
べく早く専門のお医者さんに診てもらいま
しょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が
始められます。治療期間も短くてすむかも
しれません。なにより気分も早く
スッキリします。

「受診のすすめ」を
そのままにしないでくださいね



5月の健康診断

- 9日(月) 歯科検診 (全学年)
 16日(月) 眼科検診 (全学年)
 19日(木) 耳鼻科検診 (全学年)
 23日(月) 尿検査一次検査①
 26日(木) 尿検査一次検査② (未提出者)
 27日(金) 内科検診 (全学年)
 31日(火) 心臓検診 (1・4年生)

保護者の方へ

各検診後、治療や再検査が必要だと思われるお子様には、お知らせを配付します。(歯科検診のみ、全員に結果を配付します。) お知らせをもらった場合は、なるべく早めに医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。

健康診断における注意事項

歯科検診

- ・当日の朝は特に丁寧な歯みがきをしてくる。

眼科検診

- ・洗顔、つめ切りをしてくる。

耳鼻科検診

- ・耳の入口のそうじをしてくる。できればおうちの人にやってもらい、おく深くの耳あかは、おうちでは無理にとらない。

尿検査

- ・配付したプリントをよく読み、正しく採尿する。
- ・欠席の場合は、保護者の方が9:00までに学校へ届けてください。

内科検診

- ・お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
- ・体操着を持ってくる。



保護者のみなさまへ



新年度1か月が過ぎ、お子様たちは新しい学年にも慣れてきた頃でしょうか。慣れると少しずつ緊張がほぐれ、疲れを感じたり、体調不良を訴えたりするのもこの時期です。元気に過ごすために、身体や心を休める時間をしっかりととり、体調を整えていけるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

持ち物のお願い

以下のものを必要に応じてご準備ください。



◆水筒：こまめな水分補給と熱中症予防のための水分補給として年間を通じて持参可。

※学校では、感染症予防対策として、水道で水を飲む場合には、手をよく洗い、手に水を溜めて飲むように指導しています。

《富屋小・水筒持参の決まり》

- ①ペットボトルではなく水筒を使用する。
- ②中身は水・茶・スポーツドリンクのいずれかとし、必要な量を各家庭で準備し、持参する。
- ③水筒は必ず毎日持ち帰り、よく洗う。(清潔に使用できるようご協力ください。)

《飲みものの選び方について》※参考

※砂糖の摂取量の目安は、1日25g(ティースプーン6杯分)程度に抑えることが勧められています。

【世界保健機関(WHO) ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」より】



スポーツドリンクにも
糖分が含まれています。

スポーツドリンク:500mlにつき角砂糖 6~9 個(21~31.5g)

炭酸飲料:500mlにつき角砂糖 15~16 個(52.5~56g)

※角砂糖1個=3.5g

★砂糖の取り過ぎは、かえって喉が渇き、さらに肥満やむし歯の原因となります。

通常の学校生活での水分補給は、水や麦茶をお勧めします。

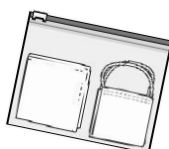
★特に暑い日の外での活動や運動等で大量に汗をかくようときには、スポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給できるよう、その日の気温や活動に合わせた飲みものを持参できるようご協力ください。



◆タオル：汗拭きタオル



◆予備のハンカチ：忘れてしまったとき用



◆予備のマスク：汚れてしまったとき等の替え

