

# しましたんだより

## 5月

富屋小学校保健室  
5月の保健目標  
身のまわりをきれいにしよう

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？  
元気いっぱいな1年生を迎え、しっかりお兄さんお姉さんをしている2～6年生の姿をたくさん見ることができて、頼もしい限りです。

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。



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

## 慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

### 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切りだしにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



# 健康診断の日程

- 1日(水) 尿検査一次検査①
- 9日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- 13日(月) 眼科検診(全学年)
- 22日(水) 歯科検診(全学年)
- 29日(水) 尿検査一次検査②(未提出者)
- 31日(金) 内科検診(全学年)
- 6月5日(水) 心臓検診(1・4年生)

けんこうしんだん  
健康診断における注意事項

ちゅういじこう

じびかけんしん  
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。

ないかけんしん  
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。

がんかけんしん  
眼科検診

- ・洗顔、つめ切りをしてくる。

にょうけんさ  
尿検査

- ・配付したプリントをよく読み、正しく採尿する。
- ・1日に提出できなかった人は、29日に必ず持ってくる。





## くちまわ 口周りの筋肉、使えてますか？



### し か けんしん ～歯科検診の様子より～



さくねんど  
昨年度の歯科検診の様子から、長期間のマスク生活の影響か、口の開きが悪い人が多く見られ、学校歯科医の蝶良先生のご助言で、児童のみなさんに「あいうえお体操」を勧めてきました。

こんねんど  
今年度の様子を見てみると、しっかりと口が開いて、あいうえお体操の効果が現れている人がいて嬉しく思う反面、やっていた人とそうでない人との差が一目瞭然と驚きました。

とても手軽にできる体操なので、お風呂の中などでやってみてくださいね。

## ちよ～かんたん！あいうえお体操のやり方



- ・顔全体を動かすつもりで、「あいうえお」と大きく口を動かす。
- ・それぞれの口を3秒キープ
- ・「5音×3秒＝1セット」として1日3セット

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。)また、視力検査及び聴力検査の結果については、それぞれ、眼科検診、耳鼻科検診が終了した後に、併せて結果をお知らせします。通知をもらった場合は、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。



**\*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。

### 《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なときには、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

