

ぐんぐん



新年度がはじまって、約1か月がたちました。豊郷南小学校のまわりは、花や緑がキラキラと輝き、とても気持ちのよい季節になりました。風かおる5月。おいしい空気をたくさん吸い込んで、春をたくさん感じて、毎日笑顔で過ごしていきましょう。

5月の健康診断



日程	検診名	対象学年
1日(水)	眼科検診(原先生)	全学年
2日(木)	視力検査	3年 4年
8日(水)	視力検査	1年 2年
10日(金)	内科検診①(稲野先生)	3年 5-1
13日(月)	心臓検診	1年 4年
14日(火)	尿検査(一次)	全学年
17日(金)	内科検診②(稲野先生)	4年 5-2 5-3
20日(月)	歯科検診③(鈴木先生)	1年 3-3 3-4
23日(木)	歯科検診④(吉田先生)	4年
28日(火)	尿検査(一次未回収)	一次未提出者

※尿検査の容器は10日(金)に配ります。紛失しないようにしてください。
くわしくは通知をよくお読みください。

健康診断の結果について



4月から6月にかけて、各種健康診断が行われます。検診が終了後に、なるべく早めに受診勧告書をお渡ししますので、受け取りましたら、早めに受診をお願いいたします。健康診断のことでわからないことや、あらかじめ伝えておきたいことがあるときには、担任の先生、または保健室(木村)までご連絡をお願いいたします。(歯科と心臓以外の検診結果は、所見があったお子様だけお渡ししています。)

♡おうちのかたといっしょによんでね♡



新年度スタートから1か月!

豊郷南小のみなさん、体調はいかがですか?少し疲れが出てくるころでしょうか。保健室から、元気に過ごすための3つのポイントを伝授します!



① なるべく早く寝て、朝はすっきりめざめよう!

夜、寝る時刻が遅くなってしまうと、翌朝すっきり目覚めることができず、体調をくずしたり、思わぬけがにつながりやすくなったりします。ぐっすり眠り、力をたくわえましょう。(睡眠不足で頭が痛い...という子もよく保健室に来ます。)



② 朝食は、ゆっくりよくかんでしっかり食べてこよう!

エネルギーになるもの(ごはんやパン)をしっかり食べましょう。もちろん、おかず(野菜・肉・たまごなど)や乳製品、くだものなどもバランスよく食べることが理想的です。そこまで食べられない人は、少しでも何か自分が食べられそうなものを食べてきましょう。(朝から何も食べてない、と言って保健室に来る人もいます)

③ 朝食後のトイレタイムをつくってね!

朝は一日の中で最も排便がしやすい時間帯です。時間にゆとりをもってトイレタイムをしっかりとり、すっきりしてから登校できるようにしましょう。(豊南小は便秘の人も多いようです。まずは一日のよいリズム作りからやってみよう!)



「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日やけ止め...用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぼう
- ★日やけしにくい服...襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘...UV加工されたものをおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもしれませんね。

