

5月のほけんだより

令和4年5月2日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<5月の保健目標> **健康なからだをつくろう**

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？そろそろ健康診断の結果がみなさんの手元に届くころだと思います。健康診断は病気がないか調べることはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、守っていけるようにお知らせをもらったら早めに病院に行きましょう。

健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもるアドバイス！

「受診のおすすめ」をもらった

こんなふうには思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？



太りすぎている人は…



- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついいいみにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか？



しかけんしん ほいしゃ い じゅもん いみ し
歯科健診のときに歯医者さんが言っている呪文の意味を知っていますか？

① / (しゃせん) ⇒ 健康な歯

② C (シー) ⇒ むし歯

③ X (ぼつ) ⇒ 注意が必要なこどもの歯

④ CO (シーオー) ⇒ むし歯になりかけの歯

⑤ O (まる) ⇒ 治療してある歯

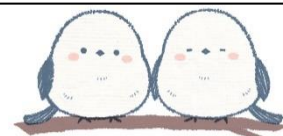
⑥ ZS (ゼットエス) ⇒ 汚れが固まっている歯

健康診断の日程

5/2(月)	しきかく けんさ 色覚検査 : 4年欠席者+希望者
6(金)	がんか けんしん 眼科検診 : 全学年
10(火)	じびか けんしん 耳鼻科検診 : 全学年
17(火)	ないか けんしん 内科検診 : ポプラ・1・2・3年 にようけんさ じ かいしゅうび がいどうしゃ 尿検査2次回収日 : 該当者のみ
18(水)	ないか けんしん 内科検診 : 4・5・6年 にようけんさ じ よびび みていしゅうつしゃ 尿検査2次予備日 : 未提出者
19(木)	しか けんしん 歯科検診9:00~ : 欠席者のみ しどう ねん じかんめ ブラッシング指導 2・4・6年(2・3時間目)

6/3(金)	しんぞう けんしん よびび けっせきしゃ 心臓検診予備日 : 欠席者 ばしょ そうごう ふくし 場所 : 総合福祉センター
17(金)	せきちゅうそくわん けんしん ねん 脊柱側弯検診 : 5年
7/15(金)	せきちゅうそくわん けんしん よびび けっせきしゃ 脊柱側弯検診予備日 : 欠席者

尿検査未提出・再検査の通知が届いたお子様は必ず**5月17日**に提出していただくようお願いします。



保護者の方へ

健康診断で異常が見つかったお子様には、お知らせを出しています。治療が終わりましたら、学校に治療勧告書を提出してください。
※耳鼻科検診、眼科検診で異常が見つかったお子様は、治療が完了するまでプールに入ることができませんので、早めに受診をお願いします。



水筒の持参をお願いします！

熱中症予防のため、水筒の持参をお願いします。運動会の練習も始まりますので、できるだけ毎日お子様に水筒を持たせてください。

水筒の中身は、お茶もしくは水です。
 ※季節に限らず、水筒は1年中持ってきていただいで大丈夫です。



新型コロナウイルス感染症に関する登校届の様式が変更されました

新型コロナウイルス感染症に関する登校届の様式が変更されました。それに伴い、以下の点が変わりましたので、お知らせいたします。※4月にさくら連絡網で送信済みです。

新型コロナウイルス感染症に関する登校届について

今まで風邪症状などで休んでいたお子様も登校届の提出が必要でしたが、新型コロナウイルス感染症関連の登校届については、「**陽性者と濃厚接触者のみ登校届の提出が必要**」に変更されました。



※新型コロナウイルス感染症及びその他の学校感染症に該当したお子様は、登校時に登校届を持参してください。登校届は学校ホームページよりダウンロードできます。