

# ほけんだより 5

北九州市立沼小学校 保健室 永瀨詩乃

令和 5 年 5 月 2 日 発行

新学年になって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか？

みなさんは、「ちょっとだけゲーム」「ちょっとだけテレビ」など「ちょっとだけ」という考えで生活をしていますか？「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になることもあります。「ちょっとだけ」をやめて元気な体づくりを心がけましょう。また、休み明けは特に生活リズムが乱れやすいです。今の自分の生活時間をもう一度確認し、余裕をもって生活できるように、おうちでの生活時間を見直してみましょう。



## 健康診断の日程

| 日  | 曜日 | 行事              |
|----|----|-----------------|
| 2  | 火  | 発育測定（1年）        |
| 9  | 火  | 視力検査（1年）        |
| 10 | 水  | 聴力・色覚検査（1年）     |
| 11 | 木  | 内科検診（3年・4年）     |
| 16 | 火  | フッ化物塗布（2・3年希望者） |
| 18 | 木  | 内科検診（1年・2年・特支）  |
| 19 | 金  | 検尿1回目（全員）       |
| 26 | 金  | 検尿2回目（対象者のみ）    |
| 30 | 火  | 心臓検診（1年・市外転入者）  |

☆視力検査：めがねを持ってきて下さい。

☆検診は全て体操服で行います。

忘れずに持ってくるようお願いいたします。

## 保健室からのお知らせ

発育測定・視力検査、聴力検査、色覚検査などさまざまな検査があり、検査が終わっている学年のお子さまには、結果を返却しています。

ご一緒に確認していただき、

**再度、ご提出**をお願いいたします。

また、視力検査や聴力検査の結果で気になる場合は、病院を受診されてください。受診された際は、結果を連絡帳等でお知らせください。



運動会の練習も始まります！！



5/28の運動会に向けて、各学年、練習が始まります。

少しずつ気温が高くなってきています。熱中症にならないためにも、こまめに水分補給をするようにしましょう。手を拭くハンカチとは別に、汗拭き用の清潔なタオルを持ってくるとよいですね。また、外での練習の際には必ず、帽子をかぶって参加するようにしましょう。

# 健康な体をまもるアドバイス!

## 身体測定

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?

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品を減らそう

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

見えにくくなっていませんか?

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

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

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか?

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本ずつ丁寧にみがこう
- ★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




## 聴力検査

聞こえにくくなっていませんか?

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



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ね。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。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい



