

令和5年4月28日

中央小学校 保健室



今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

学年が上がり、約1ヶ月が経ちました。新しいクラスの仲間や新しい先生とは仲良くなれましたか？これからの生活を通して、お互いのことをもっとたくさん知れると良いですね。初めて出会う勉強や、委員会、課外活動など、たくさんのお話を毎日頑張っている皆さん。5月は、4月の緊張がほぐれ、疲れがドッと出てくる時期です。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

5月の予定

月日	検診項目	時間	対象学年
8日(月)	視力検査 再検査	1～4校時	2～6年生 該当者
9日(火)	視力検査 再検査	1～4校時	2～6年生 該当者
10日(水)	聴力検査 再検査	1～4校時	1・2・3・5年生 該当者
11日(木)	尿検査1次(2回目)提出	8:30まで	該当者
12日(金)	歯科検診	9:00～	3年生、2-3、5-4
19日(金)	耳鼻科検診	13:30～	4年生
22日(月)	眼科検診	13:15～	2・4・6年生
23日(火)	歯科検診	9:00～	1年生、2-1、2-2
26日(金)	内科検診	13:30～	2-1、3-1、3-2
29日(月)	脊柱側弯症1次(スコリオ)検診	9:00～ 11:30	5年生
31日(水)	内科検診	13:30～	5-1、6年生

※ご連絡

- 尿検査は、すでに管理中の人は除きます。尿検査2次対象者は、別途お知らせいたします。
 - 歯科検診時の朝の歯磨きは、ていねいにしてください。
 - 各検診で所見があった人のみ、結果通知を配付します。それ以外の方の結果は、夏休み前に配付予定の『健康の記録』にてお知らせいたします。
- ※歯科検診のみ、「異常なし」の方も含め、全員に結果通知を配付します。

5月は過ごしやすいようでいて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いため、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

こんな様子はありませんか？



- 顔が赤くほてっている
- ひどく汗をかいている

防ぐために

- ・水分補給をしっかりと
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる



☆ゴールデンウィークも熱中症に気をつけて、楽しい思い出づくりを！

シーズン到来! 熱中症に気をつけて

5月の
ほけんもくひょう
保健目標

しせい ただ 姿勢を正しくしよう

ただ しせい たも つか しゅうちゅうりよく
正しい姿勢を保つと、からだ^{つか}が疲れにくくなり、集中力もアップします！

しせい ひと
○こんな姿勢の人はいませんか？



■寝ころんで本を読む



■目がノートに近く、
せなか^まが曲がっている



■ほおづえをついたり、
あし^く足を組む

しせい わる お
○姿勢が悪いとどんなことが起こるのでしょうか？



■ほおづえをつくると、
はなら^{わる}歯並びが悪くなる



■背骨^まが曲がりやすくなる



■視力^{わる}が悪くなる

ただ しせい
○正しい姿勢をやってみよう！ 合言葉は「グー・チョキ・パー」



つくえ なか
机とお腹、イスと背に、グーが1つ入
るようにしよう！
あし うら
足の裏はしっかり床につけよう！



つくえ
机は、ひじを曲げて
チョキではさめる高さ
ちようせつ
に調節しよう



つくえ
机から、目の高さまで
は、パー2つ分はなそう！

