ほけんだより5月

平成２９年５月１日
浮島小学校　保健室
（文責　　池松）

新学期が始まって１ヶ月が過ぎました。寒暖の差がはげしく、また連休で生活リズムが乱れ、体調をくずしがちです。生活リズムをくずさない、衣服の調節をする、汗をかいたらすぐにふく、など体調管理に気をつけましょう。

５月の保健行事

５月は、いろいろな検診があります。学校の検診で所見や異常が見られたときのみお知らせを出します。　お知らせをもらったら早めに医療機関へ受診してください。

月／日	検　査　項　目
5／9(火)	内科検診(13:30～) 全児童が対象です。
5／16(火) 17(水)	尿検査2次(1次検査ができなかった児童や1次検査で所見があり再検査が必要な児童が対象です。)
5／19(金)	眼科検診(13:30～)から全児童が対象です。
5／24(水)	心電図(9:00～)1年生のみ
5／30(火)	耳鼻科検診13:30～(全学年が対象です)

５月のカウンセリング・・・５月１６日(火)１３：３０～１７：００

体や身のまわりを清潔にしよう。

身のまわりのせいけつできていますか？

ハンカチ・ティッシュをもっていますか？ ランドセルの中ではなく、いつでも出せるように、ポケットの中などに入れておきましょう。	手足のつめは、短く切っていますか？ つめが当たって自分やお友だちを傷つけてしまわないよう。手のつめだけでなく足のつめも切っておきましょう。
下着はきれいなものを身につけていますか？ １日着た下着には目に見えない汚れがたくさんついています。毎日取り替えましょう。	毎日おふろに入っていますか？ おふろに入って体をきれいに洗いましょう。ゆっくりおふろにつかると心も体もリラックスします。

わたしの健康観察（健康ノート３月）の反省より

生活習慣（せいかつしゅうかん）

早寝早起きができた。

	○	△	×
1，2年	12(85.7%)	2(14.3%)	0
3，4年	5(62.5%)	3(37.5%)	0
5年	3(100%)	0	0

３食しっかり食べた。

	○	△	×
1，2年	14(100%)	0	0
3，4年	7(87.5%)	1(12.5%)	0
5，6年	3(100%)	0	0

テレビ、テレビゲームは、長い時間続けて見ず目を休めたか？

	○	△	×
1，2年	14(100%)	0	0
3，4年	6(75%)	1(25%)	0
5，6年	1(33.3%)	2(66.7%)	0

清潔（せいけつ）

朝晩忘れずに歯みがきした。

	○	△	×
1，2年	11(78.6%)	1(7.1%)	2(14.3%)
3，4年	5(62.5%)	3(37.5%)	0
5，6年	1(33.3%)	2(66.7%)	0

手洗い・うがいをした。

	○	△	×
1，2年	9(64.3%)	5(35.7%)	0
3，4年	6(75%)	2(25%)	0
5，6年	0	3(100%)	0

ハンカチ・ティッシュをいつもみにつけていた。

	○	△	×
1，2年	8(57.1%)	5(35.7%)	1(7.1%)
3，4年	5(62.5%)	3(37.5%)	0
5，6年	0	3(100%)	0

心の健康（こころのけんこう）

元気にあいさつした。

	○	△	×
1，2年	13(92.9)	1(7.1%)	0
3，4年	7(87.5%)	1(12.5%)	0
5，6年	1(33.3%)	2(66.7%)	0

友だちとなかよくした。

	○	△	×
1，2年	10(71.4%)	4(28.6%)	0
3，4年	8(100%)	0	0
5，6年	3(100%)	0	0

外で元気よく遊んだ。

	○	△	×
1，2年	12(85.7%)	2(14.3%)	0
3，4年	5(62.5%)	3(37.5%)	0
5，6年	1(33.3%)	1(33.3%)	1(33.3%)

調査対象人数　1，2年生・・・14人、3，4年生・・・8人、5年生・・・3人

修学旅行

5月11・12日浮島小・下田小・城島小と3校合同で修学旅行が実施されます体調管理をよろしくお願いします。

※修学旅行事前アンケート

早めに提出をお願いします。

保健のはなし

4月の発育測定の時、「元気のもと」の話をしました。元気（健康）でなければ、毎日を楽しく過ごせない。健康には、すいみん・うんどう・えいようが大切だと話をしました。

ねむることで、身体・のう・心の疲れが取れるので早くねる。

外で元気に遊ぶこと運動することで、身体が強くなる。

すききらいしないで何でも食べる。まずは、給食を残さず食べる。

当たり前のようですが、毎日続けるのは大変なことです。ご家庭においても、ご協力よろしくお願い致します。