

# ほけんだより 5月

小高区4小学校

NO.2

H28.4.28

## 大切にしたいひと休み

新年度がスタートしておよそ1ヶ月。  
徐々に新しいクラスや学年にも慣れて、  
日々の生活が落ち着いてきました。

生活の中で新しいこと・変わることが多いだけではなく、  
大型連休もあり生活のリズムが崩れやすい時期です。また、  
運動会に向けた練習が始まりますので、気づかない間に心も  
体も疲れていることがあります。睡眠を多めに取ったり、好  
きなことをしたり…『ひと休みするとき』を大切にしていきたいです。

心や体の疲れは  
ありませんか？

5月の保健目標  
病気の治療と予防  
に努めよう

心のお手入れ

していますか？



## 毎日を元気に過ごすために…生活リズムに注意！！

毎日を元気に過ごすためにはまず、規則正しい生活リズムが大切です。特に朝の生活リズムが乱れると、元気に学校生活を送ることはできません。また、大型連休が始まります。今年の連休は「3連休・学校・3連休・学校・土日休み」という不規則な日程です。連休中の生活リズムが崩れないよう注意をお願いします。

### いかり刻もう、朝の生活リズム



### 連休中、生活リズムの崩れに注意



# 健康診断が続いてはす 5月の予定

|        | 保健行事予定                    |
|--------|---------------------------|
| 6日(金)  | 放射線被ばく検診 (1, 2, 5 年)      |
| 9日(月)  | 放射線被ばく検診 (3, 4, 6 年)      |
| 11日(水) | 尿検査                       |
| 18日(水) | 歯に関する保健調査票配付              |
| 24日(火) | 歯に関する保健調査票回収              |
| 25日(水) | 尿検査二次検査<br>(一次で陽性だった児童対象) |
| 27日(金) | 歯科検診                      |

## 正しいおしっこのとり方

- ①寝る前に尿を出す
- ②起きてすぐの尿をとる
- ③最初の尿を少し出してから容器にとる

## 歯科検診の注意事項

朝ごはんの後に  
歯をみがいておきましょう

「お知らせ」をもらった人は…  
早めの受診をお願いします



健康診断が終わり次第、病院受診が必要な人には「受診勧告書」をお渡ししています。

病気の疑いがある人に出していますので、病院では「心配なし」と診断されることもありますが定期受診の目安としていただければと思います。受診することで病気の早期発見や早期治療につながりますので、早めの受診をお願いします。

## 準備運動・ストレッチでけが予防

今年から健康診断の項目に、「運動器検診」が加わりました。体が硬く、「しゃがみこみ」が苦手な人がややいるのかな…と気になりました。

体が硬いとけがもしやすくなります。来週からは運動会の練習が本格的に始まりますので、運動前の準備運動や家庭でのストレッチなどを行い、けがを予防していきましょう。

しゃがみこみが苦手な人には  
ふくらはぎのストレッチが  
おすすめです！



## 保健室の窓から…No.1

『転んだら、すぐ消毒！？』

転んだときに「先生、転んだので消毒してください！」と来ることがありますが、すぐに消毒はしません。まずは傷口を水できれいに洗い流すことを大切にしています。それだけで十分傷口はきれいになりますし、最近では消毒薬は自然治癒力を助ける細胞まで殺してしまうという理由で、消毒薬を勧めない見方もあります。