

新生活には慣れてきましたか？

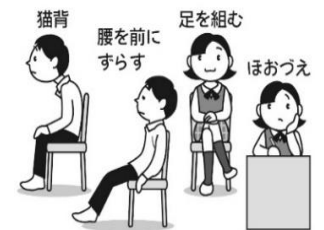
さわやかで過ごしやすい季節になり、新年度がスタートして1カ月が経ちました。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れてきたところだと思えます。そして、ふと気が付くと「なんだか体が重たいな～」ということがあるかもしれません。4月からきん張やがんばりが続き、心やからだのつかれが出やすい時期です。すいみんを多めにとったり、好きなことをしたりと、体や気持ちを休める時間をつくることをおすすめします。いろいろなことを「がんばるとき」と同じくらい、「ひと休み」も大切にしてくださいね。

6月のはじめには運動会があります。けがや病気に気をつけて、楽しい運動会にしましょう。

こんなくせありませんか？

- いすに座っているときに足を組む
- 猫背になる
- かばんなどをいつも決まった側の肩や手で持つ
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 寝転んでテレビを見る
- ほおづえをつく

こんな姿勢で座ってない？



これらはどれも身体ゆがみを引き起こしやすいといわれており、姿勢にも影響を及ぼします。もうくせになっていて、なおすのはなかなか難しいかもしれませんが、気づいたらすぐに改めるよう心がけてみてください。

【今月の保健目標】
 よい姿勢で生活をしよう。

定期健康診断

5月日程一覧表

13日(月)	内科検診	4・5・6年、3組
15日(水)	聴力検査	4年、3組
16日(木)	聴力検査	3年
17日(金)	尿検査	二次回収
20日(月)	聴力検査	2年
21日(火)	聴力検査	1年
23日(木)	眼科検診	全学年
24日(金)	内科検診	1・2・3年
	心電図検査	1年
29日(水)	耳鼻科検診	1・4年、希望者

尿検査

1回目に忘れた人は、
 17日(金)必ず持ってきましょう。
 容器は前日に配布します。

心電図検査(1年生)

心臓が規則正しく動いているかの検査です。

内科検診 …持ち物【体育着】

聴力検査

ご家庭で耳掃除をお願いします。

4月の保健室の様子

保健室来室数・・・外科56人 内科41人

4月が終わり、少しずつ保健室の来室が落ち着いてきました。日差しが暖かくなり、校庭で元気に遊ぶ人が増えたので、運動場でのすり傷は仕方ないことだと思いますが、校舎内で走って転んだりぶつかったりすることによる打撲が多く起きています。マイルールを守って、学校の中で安全に過ごしてくださいね。内科の来室は、腹痛と頭痛が多かったです。腹痛の原因として便秘が一番多く、また朝ごはんを食べていないことが原因となっていることもありました。「早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち」は元気の源です。なかなかうんちが出ない人は、朝ごはんをバランスよく食べ、ゆっくりトイレにすわってみてくださいね。



健康診断の結果は、夏休み前に健康手帳でお知らせします！

○健康診断の結果について

検診・検査の結果、もう少し詳しい検査や治療が必要だと思われる場合には、「受診のおすすめ」をお渡ししています。受診報告書は保護者の方が記入して、学校に提出してください。(視力検査の結果B以下の児童にお渡しする「受診のおすすめ(眼科)」は、医療機関に記入してもらってください。)

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」という、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解いただければと思います。

○色覚検査について

色覚検査の意義として、「色覚の検査は定期健康診断の項目に含まれていないが、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま進学・就学等で不利益を受けることがないように、学校医による健康相談等において、必要に応じ個別に検査を行う。」とされています。色覚検査を希望される保護者の方は担任を通じて、5月20日(月)までに養護教諭までお知らせください。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日

- すいみをじゅうぶんとる
- 手足のツメを切っておく

当日の朝

- 朝ごはんをしっかり食べる
- 足に合ったくつをはく
- 汗ふきタオルを持ってくる