

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R5(2023).5.8
No.3

新学期が始まって、早くも1カ月が経ちました。ゴールデンウィークは楽しくすごせましたか？5月は疲れが出たり、ケガが増えたりする時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えて、心も体も元気いっぱいにごしましょう。



5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう



からだや身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切です。また、病気の予防にもつながります。

ハンカチ、ティッシュ持っていますか？

手洗いの後、標準服でふいたり、パパッと手をふって水滴を落としたりする人を見かけます。せっかくきれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。



また、鼻水をかまわずにすすったり、服のそででふいたりする人もいます。いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水がついたときは、せっけんで洗い流しましょう。

アウトメディアチャレンジがはじまります!!

今年度から、げんきアップ週間の中で「アウトメディアチャレンジ」がスタートします。

「アウトメディア」とは、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなどの電子メディアに触れる時間をコントロールして、使いすぎを減らして、自分の時間・家庭での団らんなどの時間を大切にしようというものです。



メディア時間をコントロールするための工夫をしよう!

メディア利用時間を守るために、ストップウォッチやアプリでの管理、録画をしておく、スマホ・ゲーム機をおうちの人に預けることなどをおすすめします。空いた時間を、カードゲーム、散歩、スポーツ、図書館で本やまんがを借りて読む、料理に挑戦する、昔遊びをする、工作をする、お手伝いをする、早めに寝るなどに使うと充実した時間をすごせますよ。



5月の保健行事予定

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 9(木) 内科・運動器検診(全学年) | ←← 体操服を持ってきてください |
| 12(金) 尿検査2次(対象者) | 18(木) 聴力検査(1・2年) |
| 16(火) 聴力検査(5・6年) | 26(金) 耳鼻科検診(1・4年) |
| 17(水) 聴力検査(3・4年) | |



おうちのかたへ

春の定期健康診断が進んでいます。終了した検診・検査の結果、病気の疑いや異常・精密検査の必要のある方には、個別にお知らせを出していきます。なお、学校の健康診断はスクリーニングとあって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるいわける」ためのものです。そのため、医療機関で診察や詳しい検査をした結果、「異常なし」となることもあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、視力・聴力検査の結果、病院での再検査が必要な人には、眼科・耳鼻科検診が終わり次第、お知らせを配布します。