

5月 ほけんだより



令和3年5月7日（金）
亀山小学校 保健室
No.2～心と体の健康を～

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境に慣れて、ホッとする5月は、今までに緊張していたつかれが出やすいころです。感染防止の3つをしっかりと心がけながら、しっかりと食べて、よく眠り、たくさんからだを動かして、元気に過ごせるようにしましょう。

けんこうしんだん つづ 健康診断が続きます

しんそうけんしん
心臓検診

5/19（水）1年生



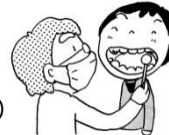
ないかけんしん
内科検診



5/12（水）1～3年
5/26（水）4～6年

- ▶心臓や肺の働き
- ▶皮ふや背骨、胸の状態をみてもらいます。

しかけんしん
歯科検診



5/27（木）

- ▶むし歯や歯周病がないか
- ▶歯ならびやかみ合わせをみてもらいます。

がんかけんしん
眼科検診



6/8（火）

- ▶目に治療が必要な病気がないかをみてもらいます。

体操服を忘れずに準備しましょう。検査の直前まで、上着をはおることができます。必要な人はもってくるようにしましょう。



保護者の方へ

○検診の結果をお渡しします

4月から健康診断が続いています。健康診断終了後、受診の必要がある児童には、（歯科検診については全員へ）結果のお知らせを配付しますので、確認をお願いします。

専門医での詳しい検査が必要な場合は、早めの受診をおすすめします。また、今後の保健管理のため、受診結果を学校へも御報告くださるようお願いいたします。

お願い

毎朝、検温し体温チェックカードに記入します。発熱や風邪の症状がある場合は、学校へ連絡してください。

一人ひとりの基本的な対策

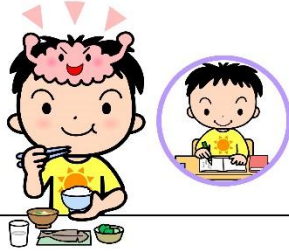
変異ウィルス感染力は従来のウィルスよりも高い！

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底（マスクは鼻を出さないように）
- こまめに換気
- 身体的確保
- 「三密の回避」（密集・密接・密閉）
- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱及び風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養



はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん

朝ごはんは、体温を上げるので、体力や学習する気持ちが高くなります。



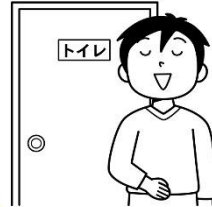
運動は、脳内のけつえきが増えて、脳のはたらきをよくします。



メラトニンというぐっすり眠るホルモンがたくさんあります。



うんちは、体のおたよりです。朝うんちで体もころもすっきりできます。



成長ホルモンがたくさん作られます。脳が発達し、体が作られます。

カーテンを開けて、太陽の光をあびましょう。体内時計をととのえます。

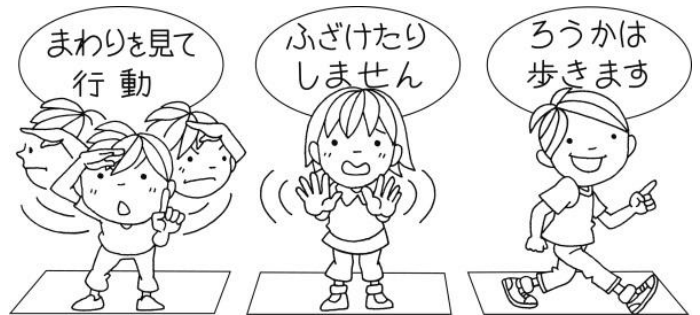


けがに注意!



けがの多い時間帯：休み時間

5月になり、新しい学校生活にもずいぶん慣れてきましたね。なれることはいいことですが、気持ちにゆるみが出たり、行動がいいかげんになったりしてしまうこともあります。そんなときに気をつけたいのが「けが」です。自分の行動をもう一度見直して、安全な生活を送ることができるようにしましょう。



毎月8日は「は・ち・つ・ぼ・ね・か・ぶ」の日です。



保健委員会では「ハンカチ・ちりがみ・つめ・ぼうし・ネーム・前がみ・防犯フザー」の

チェックをしています。今月は、5月6日(木)に行いました。