

# ほけんだより 5月

平成 29 年 5 月 1 日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

満開の桜からこいのぼりの季節となり、新緑の5月を迎えました。

新年度が始まって、1ヵ月。新しい学年・クラスにも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。今まで緊張していたぶんの疲れが出て体調を崩しやすい時です。発熱やのどの痛み・鼻水が続く・おなかの痛みや下痢などの症状がみられるときには、早めに受診をしてください。また、体調不良を訴えたときには、無理をせずゆっくり家で休養すると回復が早いです。



## 今後の保健行事

5月9日(火)	聴力検査	1年生
5月9日(火)	尿検査(2次)	該当者
5月15日(月)	内科検診①	1・2・3年 13:30~
5月17日(水)	内科検診②	4・5・6年 13:30~
5月18日(木)	耳鼻科検診	1・2・6年生 13:30~
6月6日(火)	歯科検診①	1・2・3年 9:30~
6月20日(火)	歯科検診②	4・5・6年 9:30~

◎4月は保健関係の提出物  
にご協力いただき、  
ありがとうございました



## ☆定期健康診断『結果のお知らせ』について



学校の健康診断では、その場で診断が確定するということではなく、あくまでもスクリーニング(異常の疑いを見つけ出す)です。

各検診・検査の終了後、くわしく調べた方がよいと思われる人には、『結果のお知らせ』を配布しています。なるべく早く、医療機関を受診することをお勧めします。

特に、内科・眼科・耳鼻科検診で『結果のお知らせ』をもらった人は、6月19日(月)より水泳の授業が始まりますので、それまでに受診するようお願いいたします。

その他の結果は、健康診断がすべて終了した後、『健康の記録』(緑色のカード)でまとめてお知らせします。

4月10日に実施した  
身体計測の結果を知りたい人は、保健室又は担任の先生に聞いてください。



# 5月の保健目標

身のまわりの清潔に気をつけよう



□ ハンカチ・ティッシュがポケットに入っていますか

手を洗ったあと、ハンカチがなくて困ったことはありませんか？せっかく洗ったのに洋服で手をふくと、ばい菌がついてしまいます。けがをしたときや、避難訓練でも使うので、ハンカチは必ず身につけましょう。



□ つめは短く切っていますか

つめがのびていると、知らない間にほかの人をけがさせてしまうことがあります。また、つめの間は洗にくいので、よごれやばい菌がたまりやすくなります。てのひら側から見て、つめが見えたら爪を切るサイン。短く切ってけがなく清潔にしましょう。



□ 汗をかいたら、しっかりふいていますか

夏のように暑い日も増えてきました。着たりぬいだりしやすい服をきて、汗はこまめにハンカチやタオルでふきましょう。そのままにしておくと、体がひえてかぜをひいたり、いやなおいがしてくることもあります。



**運動の前と後には、水分をとることも忘れずに！**



<児童のみなさんへ>

## ◆5月19日（金）は、お弁当の日です！◆

家族みんなで、食の大切さやありがたさを考え、食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをもちましょう。

この日は給食がありません。家族とお弁当について話し、自分もお弁当づくりに参加しましょう。お弁当に入れるものを一緒に考えたり、実際におかずを作ったり、お弁当箱につめたり…何か一つでも挑戦してみてくださいね。

バランスのよい食事って？ → 黄・赤・緑の食材が入っていると、バランスがよいです。

- 

 …おもに、体を動かすエネルギーとなる、ごはんやパン、めん類など。
- 

 …おもに、筋肉や骨などからだをつくる、肉や魚、卵、大豆、牛乳など。
- 

 …おもに、からだの調子をととのえる、野菜やくだものなど。

お弁当のときは、栄養バランスに加えて、①火を通して、②汁気の出ないものを、③なるべく素手でふれないように、④完全に冷ましてからつめる という4つのポイントに気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

