

# ほけんだより

平成29年5月16日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健便り No.2

## めざますっきり！ 朝ご飯がおいしいな！

新学期が始まって1ヵ月と十日が経ちました。新しい学級の友達や先生にも少しずつ慣れてきたようです。この時期は、がんばりすぎてしまったり、緊張したりして体調を崩しがちです。一小ではインフルエンザが4月から流行し、15日現在は3名ですが、4月からこれまでにB型を中心に全校で32名の児童がかかっています。

また、土日の疲れから月曜日に体調を崩すお子さんがいます。朝、起きるのがつらそう、食欲がない、仕度に時間がかかる等の様子が見られるときは少し生活を見直しましょう。疲れているときは、夕食や入浴を早めに済ませ十分に休息を取るようになしてください。

4月の感染症 インフルエンザ、流行性耳下腺炎、水痘

## 5月の保健行事

内科検診の日程が一部変更しました

月	火	水	木	金
<b>15日</b> いきいきカード 始まり	<b>16日</b> 耳掃除をして きてください。	<b>17日</b> 耳鼻科検診 (全校)	<b>18日</b> 内科検診2・6年 歯科検診欠席者(午前)	<b>19日</b>
<b>22日</b> いきいき カード提出	<b>23日</b> 眼科検診 1・5・6年	<b>24日</b>	<b>25日</b> 眼科検診 2・3・4年	<b>26日</b>

水泳指導が、6月13日から始まります。「耳鼻科検診治療の結果のお知らせ」(緑)をもらったお子さんは、水泳指導が始まるまでに受診してください。よろしくお願いいたします。

昭島市学校保健会講演会のお知らせ

テーマ「たかが寝不足、されど寝不足。  
睡眠不足症候群は立派な病気です。」

講師 神山 潤 氏

平成29年5月29日(月)

午後2時30分から4時30分

会場 昭島市役所 1階 市民ホール

「早寝早起き朝ごはん」を提唱して16年。

「子どもの早起きをすすめる会」の代表をされています。

「子供を伸ばす睡眠の秘訣」についてうかがえます。

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。

## 学校医の先生をご紹介します

- |      |          |               |             |
|------|----------|---------------|-------------|
| ・内科  | 蓮村 友樹久先生 | 愛全診療所         | TEL546-7791 |
| ・耳鼻科 | 楠 富美江先生  | 昭島クリニック（楠耳鼻科） | TEL546-3387 |
| ・歯科  | 真山 孝先生   | 真山歯科医院        | TEL546-6677 |
| ・眼科  | 浅見 美貴先生  | あさみ眼科         | TEL549-0881 |
| ・薬剤師 | 池嶋 謙先生   | 中屋薬局          | TEL541-1107 |

※欠席などで検診を受けられなかった場合は、直接学校医の先生の病院で受けていただく場合もあります。その場合は、所定の用紙(水色)をお渡しします。

○視力検査では検査後に、どちらか片眼でも「1.0」が見えなければ（B・C・D）受診をお勧めしています。これは、B（0.7～0.9の視力）であってもその原因が、近視か遠視か弱視（矯正して視力が上がるかどうか）かは専門医で検査しないと分からないためです。

なお、すでに眼科に通院しているお子さんはかかりつけの医師の指示に従ってください。



## ☆早寝早起き、朝ごはん、 スイッチオフして元気に遊ぼう！☆

メディアの使用は、  
1日2時間まで・9時まで にしよう

「うちの子9時になっても寝てくれない。」、...、こんなことはありませんか。

早寝早起きのコツは何でしょう？

- 早寝早起きのコツは、
- ①昼間に、体を動かして遊んだり運動したりすること
  - ②上手にメディアを使うこと
  - ③朝ごはんを食べて体を目覚めさせること です。

まだまだ他にも、ありそうですね。（朝日を浴びる、お風呂に入るなど）

先週のある朝、教室を除くと、疲れているのか前の晩に寝る時間が遅くなって眠いのか、背中を伸ばして座っていられず机に伏せている子供がいました。これは1年生から6年生どの学年でも見られます。朝から元気に頭も体もしっかり働かせることができるよう、いきいきカードの取り組み期間に、お子さんの生活を見直しましょう。

そこで、いきいきカードの目標の一つに、ご家庭の「メディアのルール」や「外遊び」を入れることをお勧めします。

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| ○1日のゲーム、パソコン、タブレット、スマホを使用する時間 | ○テレビやDVDを見る時間        |
| ○メディアのスイッチを消す時間               | ○遊びに行く時にゲーム機を持って行かない |
| ○天気の良い日は校庭や公園で遊ぶ              | ○休み時間は外で遊ぶ など        |

夜、自然に眠くなって、朝、気持ちよく目覚めれば、笑顔で元気に登校できるね