

ほけんだより

平成 28 年 5 月 10 日
昭島市立拝島第一小学校
保健便り No. 2

新学期が始まって 1 ヶ月がたち、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。また、連休中の疲れや生活リズムの変化から体調を崩すお子さんもいます。さらに今年度は運動会の練習も始まり、睡眠不足や朝ご飯なしで気分が悪くなる児童もいます。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生活を見直しましょう。体調に合わせて夕食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。「気持ちよく目覚め」、「おいしく朝ごはんを食べて」登校できるようお願いいたします。

4 月の感染症 溶連菌感染症、インフルエンザ、流行性耳下腺炎、水痘

5 月の保健行事

月	火	水	木	金
9日	10日 内科検診 【1・3年】 尿検査 2 次容器配布	11日 尿検査 2 次回収日	12日 尿検査 2 次予備日	13日 尿検査 2 次予備日 内科検診 【2・4年】
16日 尿検査 2 次予備	17日 尿検査 2 次予備	18日	19日	20日
23日	24日 眼科検診 1・2・3年	25日	26日 眼科検診 4・5・6年	27日 いきいきカード配布(全校)

「いきいきカード」で、脳も心も体もパワーアップ！

5/30(月)～6/3(金)の5日間実施

6月6日(月)に提出

拝一小全校での取り組みです。お子さんの生活習慣（睡眠・食事・運動・学習・メディア・学習の準備等）を意識的に振り返り、チェックするカードです。（年 3 回実施）

**自分に合った目標を考え、○や×や時間を記入し、できていないところを改善すること
で、より健康的な生活を送るためにを行います。**

日々成長して子供達です。朝から生き生きと脳も心も体も元気いっぱいにして、可能性を十分に発揮するためにご家庭でのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

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。なお、歯科検診については、後日学校歯科医が来校し検査します。



○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。



○水泳指導が6月13日から始まりますので、耳鼻科の治療は早めに済ませてください。

「早寝早起き、朝ごはん、ノーマディア」で拝一元気パワーアップ！

ここ数年、子供たちの生活でメディア（テレビ、DVD、パソコン、携帯ゲーム機やタブレットやスマートフォンなど）を使用する時間が増えています。メディアの長時間使用は、視力の低下、外遊びの不足による体力の低下、睡眠不足、家庭学習や読書の時間の不足、家族や友達とのコミュニケーションの減少などの様々な影響があります。

そこで、**メディアと上手に付き合うために、**

家庭でメディアを使用する時のルールを決めましょう。

①**メディアの合計時間は、1日2時間まで**をめやすにしましょう。

②**メディアの使用は、9時まで**にしましょう。

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」を入れましょう。

○1日のゲーム、パソコン、タブレットを使用する時間

○テレビやDVDを見る時間

○メディアのスイッチを消す時間

○遊びにいく時にゲーム機を持って行かないなど

お子さんとよく話し合って、家庭のメディアのルールを決め、守れるように家族で協力しましょう。