

# ほけんだより

平成30年5月7日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健便り No.2

## めざめすっきり！ 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。また、連休中の習い事やお出かけの疲れのため具合が悪くなる児童も増えています。疲れた時は早めに休み、早寝早起き朝ご飯を心掛け、元気に毎日を過ごしましょう。

4月の感染症 インフルエンザ、水痘、流行性角結膜炎（疑い）

## 5月の保健行事

月	火	水	木	金
<b>7日</b> 尿検査容器 配布 (該当者)	<b>8日</b> 内科検診1・6 尿検査二次 回収日	<b>9日</b> 耳鼻科検診 (全校) 尿検査二次予備 日	<b>10日</b> 耳掃除をして きてください。	<b>11日</b> 内科検診2・6年
<b>14日</b> いきいきカ ード始まり	<b>15日</b> 内科検診 2・5年	<b>16日</b> 歯科検診 1・2・3年	<b>17日</b>	<b>18日</b> いきいきカ ード 終わり
<b>21日</b> いきいき カード提出	<b>22日</b> 眼科検診 1・2・3年	<b>23日</b>	<b>24日</b> 眼科検診 4・5・6年	<b>25日</b>

6月1日（金） 5年生八ヶ岳事前検診があります。

今年度の水泳指導は、6月11日（月）から始まります。

耳鼻科検診や眼科検診のあとに「治療の結果のお知らせ」をもらったお子さんは、水泳指導が始まるまでに必ず耳鼻科を受診してください。

健康で安全に水泳ができるよう、ご協力を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があります。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、かかりつけ医師の指示に従ってください。



メディアの使用は、  
ねる2時間前までが理想的

## ☆早寝早起き、朝ごはん、 スイッチオフして元気に遊ぼう！☆

「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 朝、日光を浴びる ……体内時計のリズムを調節してくれます
- ② 毎日、運動する ……30分以上の軽く汗をかく程度で。
- ③ 夜のテレビ・ゲーム・スマホは控える…夜の光は睡眠ホルモンを出にくくします

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「メディアのルール」の欄を作りました。

○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

○天気のいい日は、校庭や公園で遊ぶ など

左の例を参考に「メディアのルール」を  
お子さんと話し合って決めましょう。

夜、自然に眠くなってぐっすり眠れば、  
朝、気持ちよく目覚めて、  
頭もスッキリ、勉強のやる気も集中力もアップ。笑顔で元気に活動できますね。