

ほけんだより



平成30年5月7日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保 健 室
 1～3年生 用

あたら 新 しいかんきょうになって1か^{げつ}月がたちましたが、そろそろなれてきましたか？
 ゴールデンウィークが^お終わって急^{きゆう}につかれを感じるのは、^{かん}気づかないうちにピンと
 はりつめていた^き気持ちがふとゆるんだのかもしれないね。
 じょうずにリフレッシュして、5月を^が元^{げん}気にすごしましょう。



うん どう き 運動するときに気をつけたいこと

つめをみじかくしておくこと

ぼうしをかぶること

しっかりと準備運動^{じゆんびうんどう}を
 すること

すいぶん
 水分をこまめにとること

あせをかいたらタオルやハン
 カチでふくこと

まいにち せい
毎日“清けつ”なハンカチを持ってきましょう

いえ かせ
 「家に帰ったら、ポケットやポーチ
 かばんに^{はい}入っているハンカチを^{せん}洗た
 くに^だ出す」という^{しゅう}習^{かん}を身につけ
 ましょう。

つぎ ひ あさ せい
 次の日の朝、清けつなハン
 カチを持ってきましょう。
 ハンカチと^{いっしょ}一緒にティッシュ
 もあるといいですね。



あら 洗^ひって日^あに当^あてたハンカチは、とても
 清^{せい}けつです。洗^{せん}たくを全^{ぜん}てお家^{うち}の人^{ひと}に
 まかせるのではなく、できる^{こと}から
 お手^て伝^だいを^して^まし^まう。
 まず、ハンカチを^{じぶん}自分で“ほす”^{こと}こ
 から^{はじ}始めて^{みる}るといいですよ。

ほけんだより 5月

平成30年5月7日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保 健 室
 4～6年生用



新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーですね。一方で、ちょっとおつかれ気味の人もいるようです。ゆっくりとおふろに入ったり、すいみんを十分とったりして、心と体をリラックスさせてくださいね

健康診断 結果をこれからに生かそう!

しりよくけんさ

視力検査の結果は?

・ B (0.9~0.7)

後ろの席でも黒板の字は見えますが、小さな字は見えにくい不是吗？念のため眼科へ行きましょう

・ C (0.6~0.3)

真ん中の席で小さな字が見えにくい不是吗？無理に見ようとするとつかれの原因になります。早めに眼科へ行きましょう

・ D (0.2以下)

一番前の席に座っていてもメガネが必要です。自分にあったメガネを作ってもらいましょう

今後の生活で気をつけること

- ・ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上はなそう
- ・ 「目がつかれたな」と感じる前に休けいを
- ・ ゲームやパソコン、スマホの使用時間はどのくらいですか？ふり返ってみよう
- ・ スマホを使っているときの姿勢は？ね転んで見てませんか

私は「これ」を気をつけます!



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくらう

手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ!

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!

みんなにたりないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗っていないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。

Aくん、Bさんと同じような人はいませんか？これでは、せっかくきれいに手を洗っても、またよごれがついてしまいます。Cくんは何がいけないのでしょうか。1日使ったハンカチには、目に見えませんが、たくさんの細菌がついています。毎日、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。

また、汗ふきタオルがあると、体をより清潔に気持ちよく過ごすことができますよ。



お家の方と一緒に読みましょう

年度初めのお忙しい中、保健関係の書類など期限内の提出にご協力いただきありがとうございました。健康診断も残すは「内科検診」と「歯科検診」となっています。検診時に欠席した場合は、学校医宅へ受診してもらうことになりますので、私用でのお休みは、なるべく避けてください。



【1年間、お世話になる校医の先生方です】



(内科) 中西 明子先生

5月14日(月): 1, 3, 5年 内科検診
24日(木): 2, 4, 6年 内科検診
※内科検診時に運動器健診も行います。



(眼科) 小松 英樹先生



すでに検診は終わり、異常の疑いのあるお子さんに「受診のお知らせ」を渡しました。早めの受診をお願いします。



(耳鼻科) 渡辺 秀樹先生



すでに検診は終わり、異常の疑いのあるお子さんに「受診のお知らせ」を渡しました。早めの受診をお願いします。



(歯科) 内山 正先生

5月24日(木) 全学年 歯科検診
※朝食後はしっかりと歯磨きをしてきてください。



(薬剤師) 藤井佳永子先生

教室の明るさや毎日吸っている空気の検査など子供たちが安全に学校生活が送れるように見守ってくれています。また、6年生に薬物についての勉強を教えてください。



よろしく
お願いします

【スポーツ振興センターの災害共済報告について】

授業中や課外活動中、休み時間、通学中など、学校管理下で発生したケガや病気で治療を受けた場合は「災害共済給付制度」を利用できます。なお、この制度を利用する場合は、「**㊤医療証**」および「**㊤医療証**」は使用できず、**健康保険証を提示した上で、自己負担金額(3割分)を医療機関の窓口でお支払いください。**



※ 災害共済給付に該当・給付決定された場合は、自己負担(3割分)に1割が加算された4割分が給付されます。対象になるケガをされた場合は、担任もしくは保健室までご連絡ください。

