



# すこやか

平成29年5月2日  
つつじが丘小学校  
保健室

## 新緑の美しい季節になりました。

新しい学年・クラスになって1か月がたとうとしています。疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。ゆっくり体を休めたり、睡眠時間を多くしたりするなどして、体調をととのえるようにしましょう。

また、寒暖の差が大きい日もありますので、汗をかいたり寒かったりした場合に備えて、ぬぎ着できる服を1枚持ってくるようにしましょう。汗ふきタオルやハンカチも準備しておくとお安心です。



## ★5月の保健行事予定★

日付	項目	対象	備考
5月1日(月)	視力検査	2・3年生	メガネを持っている人は持参してください。
5月2日(火)	視力検査	6年生	
5月8日(月)	尿検査配布(2次)	1次検査未提出者 再検査が必要な人	対象者には後日お知らせを渡します。
5月9日(火)	尿検査回収(2次)	1次検査未提出者 再検査が必要な人	
5月10日(水)	内科検診	1・2・3年生 杉の子学級	髪の毛が長い人は結んでください
5月11日(木)	眼科検診	全員	髪の毛が目にかからないようにしてください。
5月10日(水) 5月12日(金)	尿検査追加回収(2次)	9日に出せなかった人	今年度最後の回収です。
5月31日(水)	内科検診	4・6年生	6年生は宿泊前事前検診含

☆内科検診では、心臓や肺の音、皮膚、栄養の状態、脊柱等を見てもらいます。

また、運動器検診・結核検診も兼ねています。

☆検診、検査後に「結果のお知らせ」を順次配布いたします。すでに専門医にかかっている場合などは、主治医の指示に従ってご対応くださいますようお願いいたします。

## ◆早ね、早おき、朝ごはんを一日を元気に！◆

体調不良で保健室に来た子供に就寝時刻や朝の様子を聞くと、「昨日、寝るのが遅くなってしまった」、「朝ごはんを十分に食べてこられなかった」と返答されることがあります。保健室で横になると、元気を取り戻して教室へ戻れる子供もいます。

1日に必要な睡眠時間は、6歳から9歳くらいでは10～11時間、10歳から12歳くらいでは9～10時間とされています。

よく眠り、朝すっきり起きられると、朝ごはんもおいしく食べられますね。

5月はさわやかで気持ちの良い季節です。

この時期に、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう。



## ☆健康チェックをお願いします☆

新年度になって1か月。そろそろ疲れが出る時期です。お子さんの毎日の様子はいかがでしょう。朝や帰宅後に、健康チェックをお願いいたします。

### 朝

- よく眠れたか
- 顔色はいいか・元気があるか
- 朝食はしっかり食べたか
- 熱はないか



### 帰宅後

- 機嫌はどうか
- 顔色はいいか
- 夕食はしっかり食べたか
- 寝つきはいいか



## ◇保健室を利用するときは◇

- ① けがや病気で来る時は、担任の先生や専科の先生に言ってから来ましょう。
- ② 入るときはノックをしてあいさつをし、クラスと名前を言いましょ。
- ③ いつ、どこで、どこを、どうしたのか、自分の言葉で伝えましょ。
- ④ 具合が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにましょ。