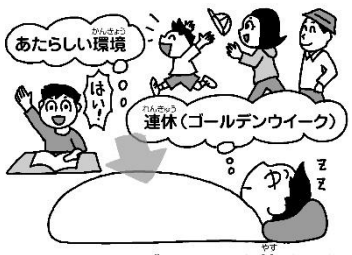
ほけんだより 5月

平成29年5月2日（火）
那覇小学校　保健室

新しいクラスになって１ヶ月が過ぎました。新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れたー」となることもあります。

「無理せず。ゆっくり」と、気楽になるのもいいかもしれませんね。



つかれたからだ・こころを休めよう

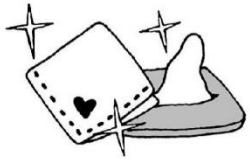
☆４月の身体測定のまとめ☆　in 那覇小

	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
１年	１１６．５	１１４．７	２１．４	２０．４
２年	１２０．８	１２１．４	２３．１	２３．９
３年	１２８．１	１２５．７	２６．９	２４．６
４年	１３１．８	１３５．２	２９．１	３０．３
５年	１３９．９	１４１．４	３５．６	３５．６
６年	１４５．６	１４５．５	３７．９	３８．４

5月の保健目標

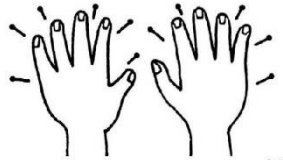
体をせいけつにしよう

ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

つめ

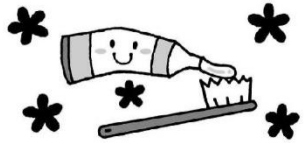


のびすぎていないかな？１週間に１回はつめのチェックを。

手洗い

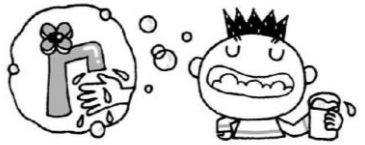
外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

歯みがき



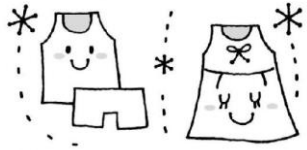
寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

おふろ

１日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

☆５月の健康診断スケジュール☆

月	日	曜	項目と目的	学年	気をつけること
５	８	月	**心電図検査** 心臓がうまく働いているかを調べ、突然起こる心臓の異常を防ぐために検査します。	１年	**体育着**（上下）を準備します。
	９	火	**聴力検査** 聞こえにくくなっていないかを調べます。	５年	前日までに耳そうじをしておきましょう。
	10	水		２年	
	12	金		３年	
	17	水		１年	
	16	火	**視力検査** どのくらい見えるのか調べます。	全員	**メガネ**使用者は忘れずに持ってきます。
	18	木	**尿検査（提出）** 腎臓や糖尿病などを早くみつけるための大切な検査です。	未提出者 再検査対象者	**朝起きてすぐの尿**をとります。登校したらすぐに提出します。
	19	金			

※４月の尿・ぎょう虫検査の提出日を守らない人が多かったです。ご家庭でも、提出日を確認し、提出忘れがないようご協力お願いします。５月の提出日に間に合わなかった場合、各自で受診していただくことになりますので、ご理解とご協力よろしくお願いします。

☆お家の方へ☆

①月に1回、歯ブラシチェック！

毛先が開いている歯ブラシを使っている児童がいます。せっかく磨いても、キレイに歯垢を落とすことができませんので、月に1回を目安にチェックし交換をお願いします。

②週に1回は、爪を切る日！

爪の長い児童をよく見かけます。自分を傷つけたり、友だちを傷つけることにもなりかねないので、休日などを利用して、爪を切る日を決めて習慣化できるようにご協力よろしくお願いします。

③４月の保健室来室状況。

今月は、142件(けが84件、病気58件)でした。学校生活で元気がない児童や保健室に来室する児童は、生活の乱れが原因のことが多くあります。ご家庭においても、しっかり目標を決めて今年度も元気に過ごせるようにお願いします。

GW期間中も、生活リズムを意識してたくさんの思い出を作ってください。毎日決まった時間に起きると、リズムが作りやすくなるのでオススメです。

④保健関係書類の提出について

４月にたくさんの書類の提出をお願いしました。お忙しい中、どうもありがとうございました。保健室来室時に児童の実態を把握するときに使用します。大事な情報ですので、まだ提出されていない方は、お早めにお願いします。

トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらないもの）を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。