

ほけんだより

れいわがんねん がつ
令和元年5月
かにえちやうりふるまいるしやうがっこう
蟹江町立舟入小学校
ほけんしつ



しんりよく わかば きせつ ひま みどり ふか き くさ かん
新緑の若葉がまぶしい季節になりました。日増しに緑を深めていく木や草にパワーを感じ
ますね。しんねんど はじま かげつ れんきゆう お あたら
し年度が始まって1ヶ月たち、ゴールデンウィーク10連休も終えて、新しい
せいかつ な どうし つか ころ せいかつ ととの げんき
生活に慣れてくると同時に疲れがでる頃でもあります。生活のリズムを整えて元気に
がっこうせいかつ おく
学校生活を送ることができるようにしましょう。

こんげつ ほけんもくひやう
今月の保健目標
からだ せいかつ
「体を清潔にしよう」

つかっていますか?きれいなタオル・ハンカチ
て手をあらったあと あせをかいたとき けがをして血が出たときに

せいかつ
清潔チェック

ハンカチ2枚・ティッシュをもってきているか。
つめ みじか ととの
爪は短く整えているか。

こうもく ひ き てんけん
という項目で日にちを決めずに点検しています。

こんげつ ほけんもくひやう からだ せいかつ
今月の保健目標は、「体を清潔にしよう」です。
せいかつ かんが わす
清潔について考え、忘れないようにしましょう。

～あなたの爪のびていませんか～

手の爪は丸く、足の爪は四角く切りましょう!

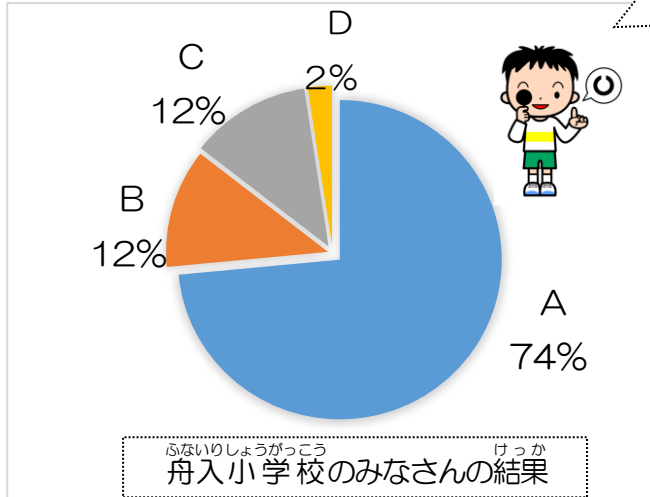
つめ なが
爪が長いと……
つめ あいだ よこ
爪の間に汚れがたまってしまいます。
つめ
爪がわるる・はがれるケガをしてしまいます。
だれかをひっかいてケガをさせてしまいます。
き
気をつけましょう!

まだまだ
つづきます!



こうもく 項目	にっぴ 日程	がくねん 学年	びこう 備考
たいじゆうそくてい 体重測定	7日	1・2・3年	たいそうぎ <u>体操着</u> で測定します。
	8日	4・5・6年	
しかけんしん 歯科検診	9日	ぜんがくねん 全学年	はみが 歯を磨いてからとうこう 登校しましょう。
ないかけんしん 内科検診	14日	ぜんがくねん 全学年	たいそうぎ <u>体操着</u> で実施します。かみ 髪の毛はまとめておきましょう。
にょうけんさ 尿検査	22日	たいしやうしや 対象者のみ	じけんさ 2次検査の対象者だけです。

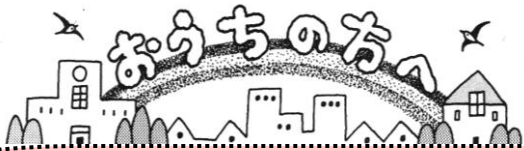
しりよくけんさけっか
視力検査結果



- A よく見えている
- B 遠くが見えにくくなりはじめています
- C 黒板の字が見えにくい
- D 前の方にいても黒板の字が見えにくい

視力は生活の仕方によっても大きく変化します。テレビ・ゲーム機・パソコンなどの画面は目に負担がかかるので、時間を短くしたり目を休憩させたりしましょう。また、姿勢に気をつけて生活をして、自分の目を自分で守っていきましょう。

結果が B・C・D だった人は、お知らせを渡しています。



健康診断後、「検診結果のお知らせ」をもらいましたら、まずはかかりつけの医師にご相談ください。受診結果は学校へご提出をお願いいたします。

なお、学校における健康診断は、「スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）」ですので、家庭で医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

なお、事情のある方（例えば、メガネ屋でメガネの度数を調節したなど）は、保護者の方でその旨をご記入いただき、学校へ提出していただければ結構です。

生活リズム週間が始まります！

5月・夏休み後半・9月・1月に取り組みます。5月は7～11日に実施します。

- ★ 寝る時刻のめやす
 - 1・2年生は、午後9時
 - 3・4年生は、午後9時30分
 - 5・6年生は、午後10時
- ★ 起きる時刻のめやす 午前6時30分
- ★ 朝ごはんを食べて登校。朝ごはん野菜を食べよう！
- ★ 朝、うんちがでるように努力しよう！
- ★ 食べたら、歯みがきしよう！
- ★ 一日にテレビは、1時間以内にしよう！
- ★ 宿題学習 10分×学年 以上
- ★ 読書しよう！
- ★ 生活リズム週間中は、ノーゲームにチャレンジしよう！



生活リズム週間では、「生活リズムカード」により、生活の見直しをします。

1・2年生は、家庭において行います。ご協力をお願いいたします。

3年生以上は、学校で実施後、カードを家庭へ持ち帰りますので、見ていただき、ことは添えをお願いいたします。