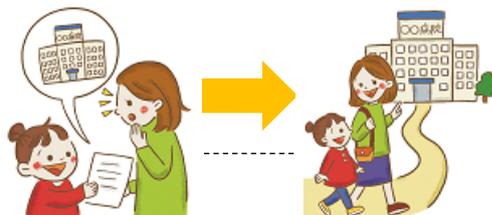


ほけんだより 5月

令和6年5月1日(水)石尾台小学校 ほけんしつ 保健目標：からだを清潔にしよう

健康診断 **まだまだ** 続きます



「結果のお知らせ」をもらったら、必ずすぐにおうちの人にわたしましょう。早めに病院へ連れて行ってもらい、くわしくみてもらいましょう。



健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

むし歯・歯肉炎・歯こうなどが見つかった人



とくにねる前は、歯ブラシをこまかく動かして、1本1本ていねいにみがきましょう。

身体測定

身長と体重のバランスがよくなかった人



1日3回の食事をよくかんで、バランスよく食べましょう。お菓子の食べすぎはやめましょう。

視力検査

視力が下がった人



タブレットなどの画面は目から30cmはなしましょう。ときどき目を休めましょう。



「さわやかカード」で 生活リズムをととのえよう!



5月13日(月)～17日(金)は、「さわやか生活づくり週間」です。きそく正しい生活を習慣づけると、からだや心の調子もととのいます。

少し早おきをがんばって、朝ごはんをしっかり食べる、朝トイレにゆっくり入る時間をとる、など自分にできそうなことから始めてみましょう。

まいしゅうもくようび
毎週木曜日は

さわやかチェック



- ◇ ハンカチはもっているかな?
- ◇ 早おきできたかな?
- ◇ 朝歯みがきしたかな?
- ◇ 朝ごはんは食べたかな?
- ◇ つめは切っているかな?

まいにち毎日けんこうに、清けつにすごせるように、自分でチェックする習慣かんがつくといいですね。

ごがつ
五月からはじまります



4のつく日は
しせいの日



- ◇ 4日は勉強するときのしせい
- ◇ 14日はクロームブックを使うときのしせい
- ◇ 24日は立つときのしせい

に、とくに気をつけましょう。体も骨もたくさん成長する小学生のうちに、よいしせいですごすことを習かんにしましょう。

つかれる前に



ココロ心もからだも休ませて

あたらしい学年がはじまって、1か月がたちます。はじめてのことや変わることがたくさんあって、バタバタした感じが少し落ち着いてきたころではないでしょうか。きんちょうしていた心や体をゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

らいしゅうから運動会の練習もはじまります。きそく正しい生活を続け、夜は早くねてしっかり休みましょう。