

≡ ほけんだより ≡ 5月

春日井市立出川小学校 保健室

令和4年5月2日(月)

No. 2

5月の保健目標

はや はや
早ね早おきをしよう



5月の予定

11日(水)	内科検診1年
16日(月)	内科検診3年
19日(木)	心電図検査1・4年
23日(月)	内科検診4年・特別支援学級
25日(水)	内科検診5年
26日(木)	尿検査・耳鼻科検診1年
27日(金)	尿検査予備日

ただ せいかつ ゴールデンウィークもきそく正しい生活リズムで

5月の連休が明けると、体調をくずしてお休みする人やけがをする人が増えます。連休中に夜ふかしをしたり、お昼ごろまでねていたりして、生活リズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。今月は運動会があるので、外で体を動かす時間も多くなります。運動会で力を出し切るためにも、毎日早ね・早おきをして、体の調子を整えましょう。

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

からだ
体のつかれがとれる



こころ お
心が落ち着く



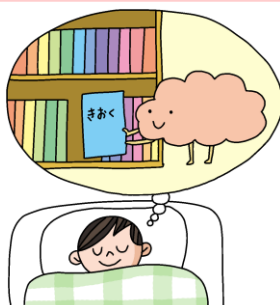
せいちょう で
成長ホルモンが出る



びょうき からだ まも
病気から体を守る



き せいり
記おくを整理する



しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむことができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動することで、さらにぐっすりとねむことができます。

いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ

5月から、毎週木曜日に清潔検査を行います。ハンカチ・ティッシュを持っているか、つめはきれいに切っているかを確認します。

ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう



こまめに
手あらい・うがい



手足のつめは
のびていませんか？



かがみをみながら
歯をみがこう



下着は汗をかいたら
着がえよう



お風呂に入って
毎日すっきり！



色覚検査について

保護者の方へ

先天性の色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、お子様が検査を受けるまで保護者の方もそのことに気づかない場合が少なくないそうです。治療法はありませんが、授業を受けるにあたり、また今後の進路選択にあたり、お子様の色の見え方を知っておきたい方は、学校で検査表を用いた検査ができます。希望される方は、担任または養護教諭までお知らせください。なお、学校眼科医（唐木 Dr.）から、正確に検査するために4年生以上で検査をすることを勧められましたが、1～3年生のお子様も検査できます。ご希望がありましたら、お申し出ください。