

5月のほけんだより

令和6年5月17日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

新学期が始まって、一ヶ月が過ぎました。規則正しい生活リズムで過ごせていますか？

運動会の練習も始まりました。睡眠不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、練習中に体の具合が悪くなってしまいます。楽しく元気に練習するためにも規則正しい生活をして下さいね。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

新学期から
1カ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれませんが、心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

（気になる場所があった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、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）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



歯科検診の結果、歯みがきが十分にできていない人、よく噛んで食べていない人がたくさんいたようです。歯みがきをするときには歯ブラシをしっかりと動かして一本一本ていねいに磨くこと、そして、食べ物を食べるときはよく噛むことを心がけましょう。



おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

検診結果を5月22日（水）に配付します。ファイルは5月29日（水）までに学校へ返却をお願いします。

治療や受診が必要と思われるお子様には「結果のお知らせ」を配付します。

検診結果は1次スクリーニングで、確定診断ではありません。定期的に受診をされておらず、「結果のお知らせ」をもらったご家庭は、早めの受診をおすすめします。