

けんこうのアンテナ



NO. 2
内郷小学校
ほけんだより

新学期が始まって1か月になりますね。新しい学年には慣れてきましたか？5月になると「ころとからだ」に疲れが出てくる人も多くなります。また、連休の合間で生活リズムが乱れてしまうと体調を崩しやすくなってしまいます。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを少しずつ整えていきましょう。5月は天気の良い日も多いと言われているので、たくさん太陽の光を浴びて、元気に活動していきたいですね！



けんこうしんだん つづ ～健康診断が続いています～

○視力検査の結果は、裸眼でA（1.0）が読み取れなかった児童と、メガネを使用してもB（0.7）が読み取れなかった児童へ通知しました。眼科検診の結果は所見があった児童へ通知しました。

○尿検査の結果は、学校に届き次第、異常があった児童のみ通知します。

（4月に尿検査を提出できなかった人は、5月1日（木）に提出をお願いします。）

○歯科検診のみ全員に結果を通知します。その他の検診は所見があった児童のみ通知しています。すべての検診が終了した7月に「健康の記録」で結果の一覧をお渡しします。



◎健康診断のお知らせをもらったら、必ずおうちの人にわたしていっしょにみてください。学校検診では少しでも疾病の疑いのある場合はお知らせをしますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。定期受診の目安として受診していただければと思います。

がつ けんこうしんだん 5月の健康診断

月日	曜日	行事	時間	対象
5. 1	木	尿検査予備日	9:00回収	
5. 8	木	歯科検診	8:30～	全学年
5. 19	月	内科検診	13:30～	全学年
		運動器検診		運動器保健調査より抽出
5. 22	木	尿検査2次①	9:00回収	尿1次で所見があった場合
5. 29	木	尿検査2次②	9:00回収	尿2次検査 未提出者
5. 30	金	心電図検査	8:45～	1年、他学年の未実施者

自分のカラダを知ろう



～検診の時に、体操服が小さめで着脱に時間がかかりそうだったり、聴診器を服の間からいれる余裕がなさそうな場合は、ゆったりとした半袖Tシャツでも受診可能です～

* 5月 ほけんもくひょう *

姿勢を正しくしよう・規則正しい生活をしよう

ただ正しい姿勢 ○



背筋がきちんと伸びて
いてきれいですね。
授業や給食など、座
っている時は正しい
姿勢を心がけよう！

わる悪い姿勢 ×



背中が曲がっているね。
猫背と言います！
背筋をびしっと伸ばし
て正しい姿勢を目指し
ましょう！

★ 熱中症予防と水分補給について

これから急に暑さと湿度があがってくることが予想されます。子ども達が学校で1日元気に活動できるように、ご協力をお願いします。

◎ 『生活リズムを整える』

睡眠不足と栄養不足は熱中症になるリスクを高めます。5月はまだ体が暑さに慣れず疲れの出やすい時期です。早めの睡眠と、朝食を食べてからの登校をお願いします。

◎ 『水分補給』

毎日、水筒の持参をお願いします。中身は水やお茶、薄めのスポーツドリンクなどでお願いします。ジュースは持たせないでください。



湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの
流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる

