

# ほけんだより5月



新緑が気持ちのいい季節になりましたね。毎日元気に過ごしていますか？

5月になると、なんとなく「だるい」「あたまがいたい」「つかれている」という人が多くなってきます。また、こんな時はけがもしやすくなります。はやね、はやおき、朝ごはんをこころがけ、元気にすごしましょう。

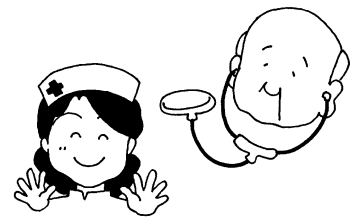
## ◆◆健康診断が続きます！◆◆

### <5月の健康診断>

- 5月 8日（水） 尿検査予備日（該当者）
- 5月13日（月） 心電図検査（1年生）
- 5月17日（金） 内科検診（1・2・3年生）
- 5月20日（月） 内科検診（4・5・6年生）
- 5月23日（木） 歯科検診（全学年）

### <6月の健康診断>

- 6月12日（水） 脊柱側弯症検診（5年生）



◎健康診断の結果、異常のあった場合は「結果のお知らせ」を配付します。

*（歯科検診は異常なしの場合も配付します。）*

「結果のお知らせ」が渡されましたら医療機関を受診し、学校へ「連絡票」を提出してください。すでに治療済み、治療中の場合はその旨を保護者が記入し、提出してください。

学校で行われる検診はスクリーニングですので、医療機関で行われる精密な検査結果と異なる場合もありますが、その際は主治医の指示に従ってください。

## ☆視力検査結果について☆

視力検査の結果、B以下の児童を対象に再検査を行いました。

再検査の結果、B以下の児童には「結果のお知らせ」を配付しました。

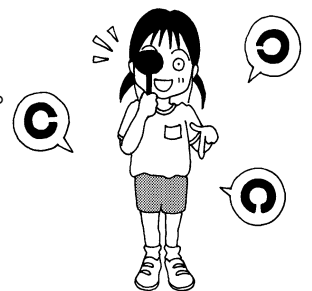
1年生は、異常のあった場合は、眼科検診結果と併せての配付となります。

また、B（0.7）の時には視力低下は気にならないようですが、C（0.3）になると、「見づらい」と意識するようです。

「Bの時に、家族で話し合い、テレビの時間を短くしたり、暗いところで本を読むのをやめたりしたら、またA（1.0）に戻った。」という話も聞いたことがあります。

子どもの目は眼球の大きさや形とともに、見る機能や眼を動かす機能も発達途上です。小学校の6年間は心身ともに大きく成長するとても大切な時期です。「学習するときの姿勢」「机の上の明るさ」「前髪の長さ」「テレビやゲームの時間」などが視力の低下と大きく関係します。

ご家庭でも、今一度日常の生活を見直してみてください。



## ストレッチをしてみよう！

毎日の腰立タイムで、正しい姿勢を意識できるようになってきた人もいるかもしれませんが、時々、ストレッチを試してみるのもおすすめです！



### <このストレッチに期待される効果>

○首のつけねから背中にかけての背骨の関節をやわらかく保ちます。

○背中を丸めるのが楽に感じてしまう筋肉の習慣（くせ）をとります。その結果、背骨を伸ばしやすくなります。

### <ストレッチ時の注意点>

- 首をいためる場合があるので、必ず肩を十分にひいてから頭をたおしましょう。
- 頭をたおす時に、かたくてたおせない場合はできる限りでかまいません。
- 頭をたおすと、首や背中・腕に痛みが出る場合は止めてください。

### ～保健室から～

○入学式から、1か月。1年生は少しずつですが、学校生活に慣れてきたように思います。

<1・2年生下校>4月に何回か1・2年生下校がありました。少し前までは、上級生に面倒をみてもらっていた2年生が、今度は上級生としてしっかり1年生の面倒をみていました。驚きと嬉しさを感じた1・2年生下校でした。

<6年生のお手伝い>1年生のお世話を6年生がしてくれています。朝の登校時に昇降口で迎えて、朝の支度を手伝って、読み聞かせをして、休み時間は一緒に遊んで、給食の手伝いをして…。1年生と手をつないでいる6年生の笑顔が、とても印象的な4月でした。

○気温が高かったり、湿度が高かったりする日が増えてきました。体を動かした時は、たくさん汗をかきます。水筒は、毎日持たせていただきますようお願いいたします。

※熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない時でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は、注意が必要です。

○緊張していた4月、ふと落ち着くと少し疲れたなと感じることもあるかもしれません。子どもたちへは「心配なことや不安なことがある場合は、一人で抱えずに家の人や先生、友達に相談をするように。」と話をしていきます。

5月のSC来校日は15日(水)・30日(木)です。

予約制ですので、ご希望のある場合は、教頭または担任、養護教諭へご連絡ください。

