

ほけんだより 5月

令和6年 5月 1日
北区立なでしこ小学校

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、気づかない内にたまって、心や体の疲れが出てくる時期でもあります。毎日十分な睡眠をとり、お休みの日には好きなことをするなど自分に合った方法でリフレッシュをしてみましょう。

また、5月に入り日差しが強く、暑い日が増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。「熱中症対策」も忘れずにしましょう！



▼△▼5月の予定▼△▼

日程	対象学年	内容	備考
9日(木)	全学年	腎臓検診1次	9時までに提出
10日(金)	対象者	腎臓検診1次(追加)	9時までに提出
14日(火)	1年生(1・2・3組) 5年生、欠席者	内科検診	体育着を着用
16日(木)	1年生(4・5組) 4年生、7組、欠席者	内科検診	体育着を着用
23日(木)	全学年	眼科検診	
28日(火)	対象者	腎臓検診2次	9時までに提出
30日(木)	対象者	腎臓検診2次(追加)	9時までに提出
	3・4年生	歯科検診	歯磨きをしましょう

何て言ってる? 歯科検診



歯科検診用語の意味を知っておこう♪



毎日、歯みがきを欠かさずしている皆さん、歯科検診の前日の夜・当日の朝(朝ご飯後)は、いつも以上に丁寧に歯みがきをしましょう。

尿検査 忘れたいための ③つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく

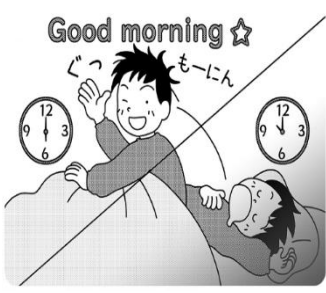


家族の人に話しておく

尿検査の前日は、寝る前にトイレを済ませ、ビタミンCを含むドリンクや薬は飲まないようにしてください。正しい結果が出ないことがあります。また、最初のおしっこにはよごれなどが含まれていることがあるため、最初のおしっこを少し出してから、取るようにしてください。

健康生活は 規則正しい生活リズムと生活習慣から

早寝をして毎日同じ時間に起きる



「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。早起きして朝日を浴びると、脳が自覚めて体内時計がリセットされます。

毎日3食きちんと食べる



ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい朝ごはんを。難しいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。

朝、決まった時間に排便をする



朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。我慢せず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

継続して適度な運動をする



昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやストレッチのほか、お家のお手伝いなどもよいと思います。

規則正しい生活習慣は心と体の健康のもとになります。夜更かししたり、朝ごはんを抜いたりすると生活リズムが乱れてしまいます。いきなり全部を完璧にやろうとすることは大変です。「これならできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくといいですよ！

保護者の方へ

保健関係書類のご提出ありがとうございました。
 今月も定期健康診断が続きます。健康診断の結果、病院での治療や検査等が必要なお子さんに「結果のお知らせ」を配付します。受け取った場合は、早めに医療機関を受診してください。治療が完了していない場合、6月からの水泳授業に参加できないことがあります。なお、学校での検査は「スクリーニング検査」といい、病気等が疑われるものを選び出すことが目的です。よって、詳しく検査をした結果「異常なし」と診断されることもあります。身体の異常や病気の早期発見のためのお知らせであることをご理解いただきますようよろしくお願いいたします。
 健康診断の結果、異常がみられなかったお子さんについては、7月に配付する「定期健康診断の記録」をもってお知らせに代えさせていただきます。