

ほけんだより



保護者のみなさま

東栄小

令和4年5月9日

■ 健康診断、受けた後も大事だゾウ！

4月は、身体測定や運動器検診を行いました。5月は、視力検査、聴力検査、歯科検診、内科検診などの検診を予定しています。

学校の健康診断は「スクリーニング」と言って、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分け」ことを目的に行います。そのため、学校での結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。また、その結果「異常なし」と診断される場合もあります。

体の異常や病気の疑いがあった方や、校医から詳しい検査や診察を受ける必要があると判断された方は、「受診のおすすめ」という用紙を配ります。この用紙をもらった場合は、早めに受診されることをおすすめいたします。



* 1年生の学年だよりで、1年生の視力・聴力検査の日程を13日の金曜日とお伝えしましたが、16日の月曜日に変更します。

5月	保健行事
6日(金)	視力・聴力検査(5年)
9日(月)	視力・聴力検査(3年)
10日(火)	視力・聴力検査(2年)
12日(木)	視力・聴力検査(6年)
13日(金)	耳鼻科検診(1年)
16日(月)	視力・聴力検査(1年)
17日(火)	視力・聴力検査(たんぼぼ) 内科検診(たんぼぼ、 2、6年)
18日(水)	視力・聴力検査(4年) 眼科検診(全学年)
19日(木)	歯科検診(たんぼぼ、 1、3、5年)
23日(月)	健康週間(～27日)
25日(水)	内科検診(1、5年)
26日(木)	歯科検診(2、4、6年)
30日(月)	耳鼻科検診(3年)

■ 大人も子どもも、たっぷり眠っていますか？

GWのようにお休みが続く時は、ついつい遅くまで起きていることもあられると思います。睡眠が足りないことで、体調をくずしたり病気になったりしてしまいます。

<休日の「寝だめ」はNG！>

平日の睡眠不足を解消するために、平日と比べて休日は、起きる時刻が2～3時間程度遅くなっている人もいます。しかし、これは体内時計のリズムを乱す危険性があり、休み明けの月曜日などは、起きるのがつらくなってしまいます。起きる時刻をいつもより3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることが分かっています。夏休み等の学校がお休みの時は、特に注意が必要です。



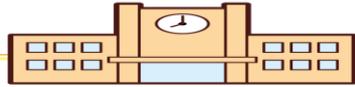
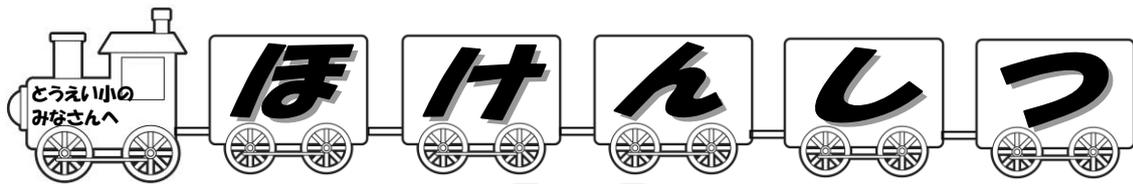
<毎朝、同じ時刻に太陽の光を浴びよう>

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起きた直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1日の時を刻んでいます。光による朝のリセットが毎朝起きてすぐに行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。起きる時刻が遅くなることで夜型化してしまう原因は、朝、暗いままの寝室で長い時間を過ごすことで、起きた後の太陽光による体内時計のリセットがうまく行えないことにあります。このリセットが行えないために、夜の睡眠の準備が遅れ、さらに朝寝坊の傾向になってしまいます。

<スマホやタブレットが睡眠を悪くする>

お布団に入ってからスマホやタブレット、ゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、長時間、光の刺激が入ることで目覚めを助長し、夜更かしの原因になるので、注意が必要です。

寝る1時間前には、スマホ等を見ない習慣にしたいですね。

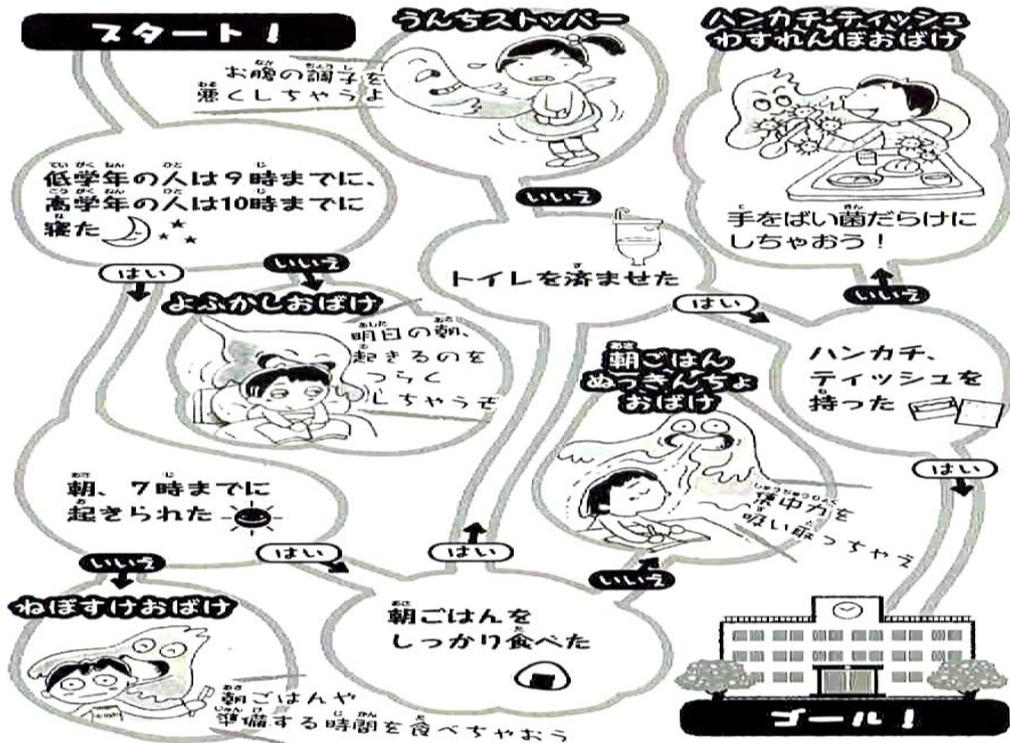


5月 ほけんもくひょう
 きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



ゴールデンウィークのあいだ、夜おそくまで起きていたり、お昼前に朝ごはんを食べたりしていませんか。今日から、朝は7時までにおきて、生活リズムを整えていきましょう。

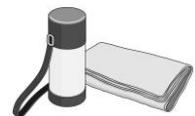
生活習慣はバツ手っかな？



いまからはじめる! ねっちゅうしようたいさく

すいぶんほきゅう

ぼうしをかぶる



ひかげですぐす

つかれたらやすむ

【マスクもむりをしないで!】

すいとうとタオルを毎日持ってこよう!

