

ほけんだより 5月

保護者のみなさま
東栄小
令和5年5月1日

■健康診断について

5月からは視力聴力検査や校医さんによる検診を行います。健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった方には、「結果のお知らせ」用紙でお知らせします。早めに病院での診察や検査を受けられますようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は「疑いがあるかどうか」をみるスクリーニング検査です。病院での診察や検査の結果、病気や異常はないと言われることがありますので、ご承知おきください。

6月30日までにはすべての健康診断が終わります。すべての結果については、7月に健康手帳でお知らせいたします。



5月	保健行事
8日(月)	視力・聴力検査(2年)
9日(火)	視力・聴力検査(たんぼぼ、6の1)
10日(水)	視力・聴力検査(4の1、4の3)
11日(木)	視力・聴力検査(3年)
12日(金)	視力・聴力検査(4の2、6の2)
15日(月)	視力・聴力検査(1年)
16日(火)	視力・聴力検査(5年) 耳鼻科検診(1年)
18日(木)	歯科検診(たんぼぼ、1年、3年、6年)
19日(金)	耳鼻科検診(3年) 心電図・検尿予備日
22日(月)	健康週間(～26日)
23日(火)	内科検診(たんぼぼ、1年、6年)
24日(水)	眼科検診(全学年)
26日(金)	内科検診(2年、5年)
30日(火)	内科検診(3年、4年)

■免疫力・抵抗力を高めるために、規則正しい生活を心がけましょう！

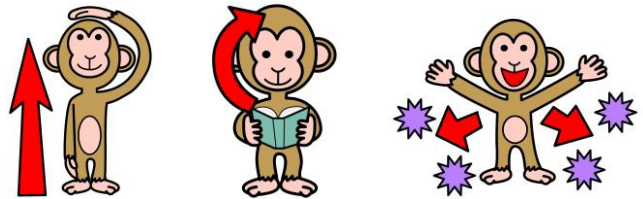
①毎日しっかり睡眠時間を確保しましょう。

お子さんの睡眠時間は足りているでしょうか？十分な睡眠時間は人それぞれです。

朝、なかなか起きられない子は、前の夜に寝るのが遅いのかもかもしれません。

睡眠には次のような働きもあり、とても大切です。

- ・成長ホルモンを分泌し、成長を促します。
- ・記憶の定着や整理します。
- ・心と体を休める時間であり、疲れをとります。



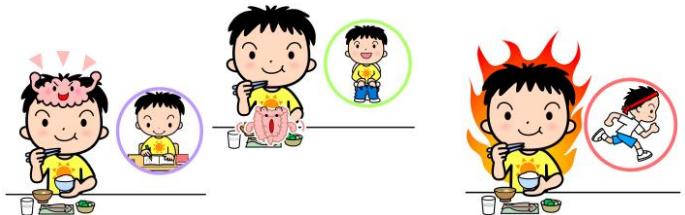
②朝ごはんをパワーを満タンに！

朝起きた時には胃の中は空っぽです。給食までのパワーを満タンにするためにも

朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんには次のような働きもあり大切です。

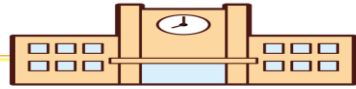
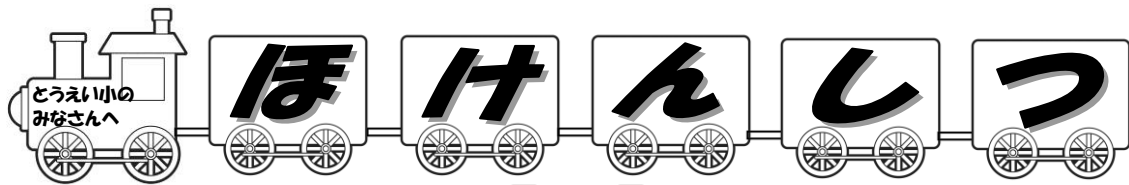
- ・脳の働きをよくします。
- ・胃腸が刺激を受けて、排便を促します。
- ・寝ている間に下がった体温が上がります。



■毎日、水筒を持たせてください。

水分を補給したり、気持ちを切り替えたり落ち着かせたりするために、お茶やお水を水筒に入れて毎日持たせてくださるようお願いいたします。





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



あたらしいねんどがはじまって、1げつがたちました。あたらしいクラスや生活に、なれましたか？

あめがふってからだのちょうしをくずしてしまうひとがいました。きそくただ せいかつ 規則正しい生活をして、5がつもげんきにすごしましょう。

はやね 早寝・はやお 早起きをしよう！



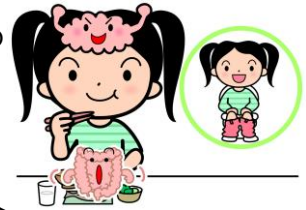
1~3ねんせい 3年生は、よる 9時までに、
 4~6ねんせい 4~6年生は、よる 10時までに
 ねましょう。

ねむくなくても、じかんになったらおふとんに
 はい入ることがポイントです。そして、まいにち 毎日できるだ
 おなじじかん け同じ時間にねるようにしましょう。

あさ 朝ごはんを食べよう！

ごぜんちゅう 午前中のべんきょう 勉強やうんどう 運動の

ためにもあさ 朝ごはんはかかせません。たべる 食べる気がな
 くても、なにかすこしでも食
 べてきましょう。



あさ 朝はトイレにいこう！



あさ 朝ごはんのあとは、ちよう 腸がうご
 きだすので、うんちタイムのチャ
 ンスです。まいあさ 毎朝トイレにすわり、
 あさ 朝にうんちを出すしゅうかん 習慣をつけ
 ましょう。

からだ 体をいっぱい動かそう！

ひるまにたくさんからだをうご 動かす
 たいりよく 体力がついて強いつよ からだ 体がつくれま
 す。また、よる 夜はぐっすりねむれるよう
 になります。いえ 家のおてつだいなどで
 からだ 体をうごかすのもいいですね。



ぐっすりねむるには



からだ 体をうごかす



おそいじかんに 食べない



ねるまえに テレビやネットは 見ない

