

ほけんだより 5月号

令和5年4月28日
藤沢市立大庭小学校保健室

ゴールデンウィークの連休が始まりますね。ゆっくり休んだ後にも学校生活をスムーズにすごすことができるように、早寝早起きを心がけましょう。

5月の保健目標

心や体が元気になる方法を考えてよう

リラックス、できていますか

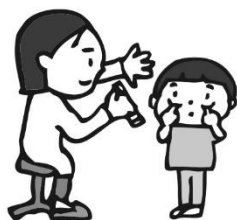


健康診断が始まっています。自分の体について考えてみましょう。

けんこうしんだんは、なんのため？

しらべる

びょうき・いじょうがないか



しる

からだのせいちょうのようす



まなぶ

からだ・こころ・けんこうについて



健康診断が始まっています。自分の体と向き合うよいきっかけです。気になることがあれば、保健室に聞きにきてください。

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

その1 よくねる

- 基本は学校に行く時間に合わせて、無理なく起きられるようふとんに入ろう！
- しっかり眠ることで、朝すっきりと起きることができます。朝日をあびることで脳も体も自覚めます。



その2 食べる

- できるだけ朝・昼・夜の3食食べるようにしましょう。朝、時間がなくても、バナナ1本でも食べてきましょう。5月から暑くなるので水分ほきゅうも忘れずに！



その3 動く

- 外あそびなどをして体を動かそう。成長を助ける、病気にかかりにくくなるなどいいこといっぱい！まずは散歩やうちのお手伝いなどからはじめてみては？

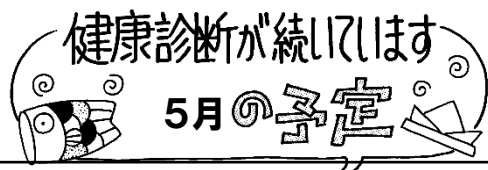


その4 出す

- トイレにいき、体の中のいらないものをだすことも私たちが健康にすごすのに大切です。トイレにいきたいときは早めに行きましょう。



◎健康診断が始まっています。おうちでの準備をよろしくお願いします。



4月は身体計測・聴力検査・尿検査（1次検査）

心臓健診・眼科検診が終わっています。

<視力検査>

1年：5月17日（水）
2年：5月12日（金）
3年：5月15日（月）
4年：5月10日（水）
5年：5月 9日（火）
6年：5月 8日（月）
おおば：5月16日（火）



<耳鼻科検診>

5月31日（水）8：50～開始予定

対象：2年・4年・6年とおおば級の2，4，6年生

<内科検診>

5月11日（木）

午前 9時～12時10分 午後13時15～終了

※開始時間が9時からに変更になっております。

対象：全校児童



<尿検査 2次検査>

配付日は4月27日（木）2次検査回収日：5月1日（月）

対象は1次未提出者・2次対象者です。9時に業者が回収予定となります。

配付日が4月27日です。提出日が週明けの月曜日の5月1日です。

提出のご協力をお願いします。



視力検査

めがねを使っている場合はめがねの用意をお願いします。



耳鼻科検診

耳掃除を前日までにしてくてください。



歯科検診

当日の朝、歯みがきをよろしくお願いします。



内科検診

当日体操着の準備をお願いします。



◎「受診のおすすめ」をもらったら、病院の受診をお願いいたします。

各健康診断終了後、「受診のおすすめ」をもらったら、病院受診をお願いします。受診が終わりましたら、「受診結果のお知らせ」を学校にご提出ください。

学校での健康診断は病気の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。病院を受診された際の診断と異なる場合があります。ご了承ください。

