

# ほけんだより

令和3年5月12日  
巽小学校保健室第2号

さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温がぐんぐん上がりますが、朝夕や雨の日は、まだ肌寒く、体の調子をくずしやすい時期でもあります。新学期の疲れも出やすい時期なので、体調がよくない時は無理をせず、早めの休養をとりましょう。体調に気を付けて、気持ちのよい季節を元気に過ごしましょう！



## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



**起** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...

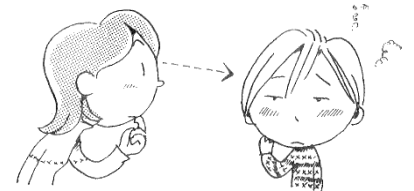


**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

### おうちの方へ

本校では、文部科学省の「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～」をもとに、手洗いの励行、換気の徹底、アルコール消毒の設置、マスク着用等、子供達の安心・安全を考え、いろいろ対策を講じています。

おうちの方には、朝のお忙しい時間ではありますが、お子さんの検温と健康観察のご協力をお願いします。**毎日（休日も検温お願いします）の検温や健康観察で、**お子様の体調を管理していただき、学校での対応に役立たせたいと思っています。毎月の健康観察カードを配りますので、台紙に貼り、登校時に必ず持参し、提出するよう、お子様にお伝えください。



4月から健康診断を行っています。健康診断の結果については、各検診終了後お知らせします。早めに医療機関を受診し、受診結果を学校へご提出ください。『けんこうのきろく』は7月に配布しますので、押印し、お返しく下さい。

### 4月の保健室利用状況

けが **132人**

病気 **45人**

- すりきず 34人 きりきず 2人
- ねんざ 5人 つきゆび 5人
- うちみ 17人 まめ 7人
- 頭のけが・こぶ 19人
- つめる 8人 目のけが 5人
- 歯・口のけが 4人
- 虫さされ 1人 鼻血 5人
- とげ 4人 爪のけが 1人
- 以前のケガ 8人 その他 7人

- しんどう 19人
- ねつ 1人
- あたまがいたい 5人
- おなかがいたい 14人
- はきけ・おうと 2人
- その他 4人

スクールカウンセラーの先生が、5月25日（火）、6月15日（火）、29日（火）の11時45分～16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

### 5月のほけんぎょうじ

13日	歯科検診1～6年A組
17日	内科検診（1，2年）
18日	内科検診（3，4年）
20日	検尿（予備日は21日）、眼科検診（1～6年）
21日	内科検診（5，6年）

\*校医先生の都合で、内科検診の日にちが変更になりました。