

ほけんだより

令和4年5月27日 No.7

甲田小学校 養護教諭 中村



先日の運動会では、甲田っこパワーを十分に発揮して活躍した子どもたちの姿に胸が熱くなりました。保護者の皆様には、準備や片付けをはじめ、マスクの着用や消毒等感染防止対策にご協力いただきまして、ありがとうございました。

まだ天候によっては、一日の気温差が大きい日が続いておりますので、引き続き暑さ寒さを調整しやすい服装についてご協力をお願いいたします。

今後の健康診断の予定

月 日	項 目	対 象
5月30日(月)	耳鼻科検診	1・2・3・5年生 4・6年生の対象者
6月14日(火)	眼科検診	全校児童

5月30日(月)は耳鼻科検診です

* 何を調べるの？

耳・鼻・のどに異常や病気の疑いがないかどうか、学校生活で困っていることはないかどうかを調べます。



* 受ける前の準備

- 髪が耳にかからないように、結ぶカピンでとめてきましょう。
- 検査の順番を覚えておきましょう。
- 前の人とはなれて、話をせず、静かに待ちましょう。
- 今年はお医者さんへの声を出してのあいさつはがまんしましょう。

※前日や当日は、耳そうじをしないでください。

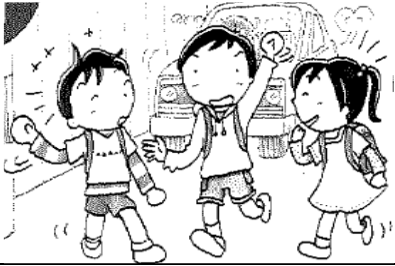
耳そうじをすると、耳垢が奥に押し込まれて、耳の中が見えにくくなってしまいます。

* 検査の順番

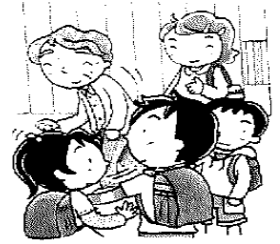
<p>① 右耳</p> <p>ひだりがわ む 左側を向く</p>	<p>② 左耳</p> <p>みぎがわ む 右側を向く</p>	<p>③ 鼻</p> <p>いしや ほう む お医者さんの方を向く</p>	<p>④ のど</p> <p>くち 口をあける</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	---	---------------------------------

～ せいかつ な 生活に慣れてきたころ き 気をつけて過ごしましょう～

事故に注意



くるま きゆう と ちいき かた
車は急に止まれません。地域の
ある とうろ ひろ
も歩いているので、道路に広がら
ないように、登下校中もしっかり周りを
かくにん とうげこうちゆう まわ
確認しながら、歩きましょう。



けがに注意



ろうか はし じぶん
ろうかを走ると、自分だけでなく、
とも 友だちにもけがをさせてしまうかもし
れません。休み時間が終わるときや
やす じかん お
授業で移動するときも、時間に余裕
じゆぎよう いどう じかん よゆう
をもって歩きましょう。



ことば ちゆうい 言禁づかいに注意



げんき じぶん
元気よくあいさつすると自分もま
わりのみんなもうれしい気持ちになり
ます。
とも い きも
友だちでも言われていやな気持ち
になる言葉があります。もし、いやな
ことば
おも 思いをさせてしまったときは、素直に
すなお
「ごめんなさい」と言きましょう。



つかれ ちゆうい 疲れに注意



うんどうかい つか のこ ひと
運動会の疲れがまだ残っている人
もいるようです。十分に睡眠をとり、
じゅうぶん すいみん
はやお 早起きをして朝ごはんをしっかり
あさ
食べ、生活リズムを整えましょう。
た せいかつ ととの



げんき ひけつ は 規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気からだを動かす

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



出 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せんか？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。



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。



お やつをダラダラ食べていると、も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。



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

①「耳鼻咽喉科事前調査票」記入のお願い(1・2・3・5年生と4・6年生の対象者)

5月30日(月)に耳鼻科検診対象となる学年に、調査票をお渡しいたします。必要事項をご記入いただき、5月17日(火)までに、学級担任へご提出くださるよう、お願いいたします。

②健康診断の結果について

来週、健康診断の結果をお渡しします。視力がC・Dのお子さんには、「受診の勧め」を、歯科検診を受けたお子さん全員に歯科検診の結果をお渡しします。他の健康診断の結果については、病気や異常の疑いのあるお子さんにもみ結果をお渡しします。

受診が勧められている場合には、専門医による検査や相談を受けられることをお勧めします。また、受診されましたら、「受診報告書」に結果をご記入いただき、学校に提出くださるようお願いいたします。なお、ご家庭の判断で受診されない場合には、その旨をご記入いただくと助かります。どうぞよろしくお願いいたします。