

ほけんだより

No. 4 6月号
発行：R4年6月10日(金)
北上市立 ほけんしつ

梅雨のじめじめとしたシーズンがやってきました。湿度の高い日には、学校の床が滑りやすくなる場合があります。室内で過ごす時間が増えるので、けがのないように気を付けましょう!!!

梅雨も元気に過ごそう!! 6月の健康診断

梅雨は、天気ぐずれやすく、涼しい雨の日と、蒸し暑い日がかくり返されます。その寒暖差に、体が対応できず、体調をくずしやすくなってしまいます。元気に過ごすためには、体の「自律神経」を整えることが大切です!

自律神経とは...

内臓や代謝、体温といった体の機能を24時間体制でコントロールする仕組みのこと!!
寒暖差だけでなく生活習慣や心理的ストレスなどによって、自律神経のバランスがくずれると、体や心に不調が生じる場合があります。



日時	内容	対象学年	お知らせ等
24 (金)	内科・結核・四肢運動器検査 5・6校時	全学年	○場所：保健室 4年生以上は男女別で行います。 〈お願い〉 ・体育着の半そで・短パンに着替え、半そでの下には何も着ないでください。(検査の直前まで上着を着ていてもかまいません。) ・校医の先生が心臓の音を聞くときは、まっすぐ前を向きましょう。 卒を向かない!
30 (木)	眼科検診 5・6校時	全学年	○場所：結のいえ 〈お願い〉 ・自がかゆかったり、赤くなっていたりする時は、朝の健康観察の時に教えてください。 わたしも先生、目がゆいぞう!

自律神経を整えるために...

- ① 朝のリズムを大切に!
生活リズムを整えるのに、一番重要なのは朝!10分早起きを心がけよう。
- ② 雨や曇りの日も室内は明るく!
そうすることで体が朝だと認識するよ。
- ③ 寒さ対策で、上着を1枚持てこよう!
目の奥の「鼓膜」のさらに奥にある「リンパ液」が溜ると、気圧の変化によって豆目腫れなどが起こることも。目を引いたり、固まったりして、リンパ液の流れをよくしてみましょう!
- ④ 目のマッサージをしてみよう!

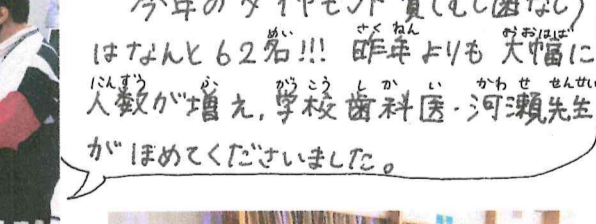
北上市立のようす



【5月24日(火) 飲料水検査】
学校薬剤師の生田先生に来ていただきました。みなさんが使う水道水が安全かどうか、しっかりと調べています。



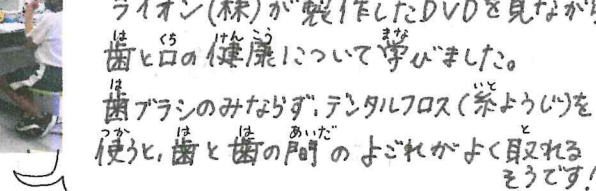
【5月27日(金) 保健給食委員会】
「エイヨウジャー」となり、委員会の仕事内容を紹介しました。北上の子の健康を守っています!!



【5月17日(火) 歯科検診】
今年のダイヤモンド賞(むし歯なし)はなんと62名!!! 昨年よりも大分幅に人数が増え、学校歯科医・河瀬先生がほめてくださいました。



【5月30日(金) 耳鼻科検診】
耳鼻科校医の菅田先生に、2・4・6年生の耳・鼻・のどを診ていただきました。



【6月2日(木) 5年生 歯みがき大会】
ライオン(株)が製作したDVDを見ながら、歯と口の健康について学びました。歯ブラシのみならず、デンタルフロス(糸ようじ)を使うと、歯と歯の間のよごれがよく取れるそうです!

保護者の皆様へ! 受診のお願い

健康診断も残すところ 内科検診と眼科検診の2つとなりました。既に終了した検診の結果については、所見があった児童の家庭にのみ届けております。(歯科検診・視力検査は、所見の有無に関わらず、全員に届けています。)
所見のあったお子様につきましては、お早めにかかりつけ医で受診していただき、受診報告書を学校までご提出いただきたいと思います。お子様の「健やかな成長のためにも、ご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。申し上げます。

色覚検査の実施について

生まれつき、色の見え方が異なる人は男子の約5%、女子の約0.2%いると言われています。本校では、希望者を対象に色覚検査を実施しています。本日、1年生には希望調査票を配付しました。2年生以上で希望される場合は、お気軽にご相談ください。
おわろん... 校庭を歩くと若狭川にある「ヤマボウシ」に白い花が咲いているのに気付いていませんか? 9月ごろに赤い実をつけるヤマボウシ。実を食べている昆虫も、昨日も見たね! さて、そんなヤマボウシの花言葉は『愛の情』。新しい係や役割に慣れてきたことだと思えます。友達それぞれの「よさ」を認め合い、仲良く過ごせることを願っています。