

ほけんだより



令和5年5月8日
開北小学校保健室
No. 3

若葉が芽を吹き、新緑が美しい季節となりました。さわやかな日が続き、体を動かすには気持ちの良い時期です。運動会に向けて練習が始まります。連休明けに、なかなか疲れが抜けない時には、程よく体を動かして、体も心もリフレッシュさせましょう!!

保健目標

からだを清潔にしよう

☆☆ 5月の保健行事 ☆☆

今年度も児童の心身の健康の保持増進を図るため、定期健康診断が始まっています。先月は、体位測定、視力検査、聴力検査、尿検査、心臓病検診を実施しました。今後は校医等による検診が予定されていますので、ご確認ください。

検査項目	日時	対象学年	校医
内科検診 運動器検診	5月10日(水) 13:30~	1・2年	古山 元之先生 (古山内科循環器科)
		3・4年	矢吹 法孝先生 (いしのまき矢吹クリニック)
眼科検診	5月11日(木) 13:30~	全学年	土井 洋先生 (土井眼科クリニック)
耳鼻科検診	5月30日(火) 13:30~	2・4・6年	小林 義臣先生 (小林耳鼻咽喉科医院)

*5・6年生の内科検診は6月に実施が予定されています。

まだまだ続きます 健康診断



健康診断は年に1回しかありません。検診当日はなるべく欠席しないためにも体調を整えるようにご協力をお願いします。

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。

内科検診



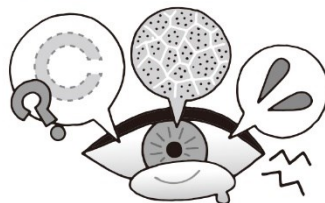
骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

運動器検診



見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

視力検査・眼科検診



聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

聴力検査 耳鼻咽喉科検診



保護者の方へ

健康診断結果について

4月から行われている検査や検診の結果、病気や異常の疑いがあったお子さんに対して、検診後に結果をお知らせします。(歯科検診の結果については、全員へ連絡する様式になっています。)

視力検査の結果については、眼科検診終了後にお渡しします。聴力検査の結果についても耳鼻科検診後にお渡しします。

学校の検診はスクリーニング(病気の疑いがある人を見付け出すもの)なので、病院を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もありますが、学校生活を健康的に送るためにも受診が必要なお子さんは早めに医療機関を受診するようにしてください。受診した場合には、「受診報告書」に結果を記入していただき、学校へ提出するようにお願いします。

なお、夏休み前には、児童全員に健康診断の結果を記入した「健康カード」をお渡ししますので、お子さんと一緒に成長や生活習慣等を振り返る機会にしていいただければと思います。

5月病がつ びょうになっていませんか？

つかつか 疲れが 出やすい時期じきです

たいちょう ととの 体調を整えるためには「ON」と「OFF」がポイント!!

オン オフ

あさ 朝ごはんあさで 3つのスイッチ ON!

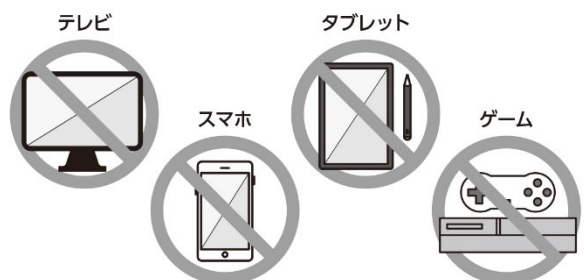
ON からだ 体温たいおんが上がり、活動かつどうしやすい状態じょうたいになります。



のう ON 脳 脳のうにエネルギーじゅうでんが充電され、頭あたまが働きやすくなります。



なか ON お腹 胃いと腸ちようが刺激しげされ、うんちうんちが出やすくなります。



メディアメディアの画面がめんから出る光ひかりは、眠りねむりの質しつを悪くわるします。ぐっすり眠るねむるためにも、寝る1時間前ねむる 1 じかんまえにはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より