

おうちの人といっしょに読みましょう。

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
 市川市立若宮小学校
 保健室

新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しい生活には慣れましたか？緊張もほぐれてきて、授業や休み時間の元気な声が毎日保健室にも聞こえてきます。

この時期は、自分でも気づかないうちに疲れがたまり、体調をくずしたり、けがをしやすくなっています。「ちょっとだけ」と思って続けていることが生活リズムをみだす原因になっていることもあります。生活を振り返ってみてください。

今日は運動会もあるので、病気やけがに気を付けて生活していきましょう。

5月の保健目標

すすんで病気を治そう



5月には耳鼻科検診や眼科検診があります。治療のおすすめの紙をもらった人は、早めに病院でみてもらいましょう。

むし歯や視力低下も自分の力では治せないものです。自分の体を大切にするためにも、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

保護者の方へ

◎健康診断の結果、疾病・異常の疑いがあった場合に「治療のおすすめ」を配付しています。できるだけ早く治療を受けるようお願いいたします。なお、病院へ行く際は、学校で配付された治療勧告書を持参してください。また、すでにご家庭で管理されている場合はその旨、お知らせください。

(受診料は個人負担となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。)

*耳鼻科や眼科の治療はプールが始まる前までに終わらせてください。特に耳垢はとってもらいましょう。(学校医の先生からも受診をお願いされています。)

◎学校での健診は疑わしいものをチェックするものです。中には、治療勧告用紙をもらって、受診した際に「異常はありません」と言われることもあると思いますが、お子さまが健やかな学校生活を送るために、疾病異常の早期発見、早期治療を目的としておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



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。

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。

まだまだつづきます！健康診断！5月の予定

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
		*内科検診 1・4年	*内科検診 2・6年・杉の子 *尿検査			
13	14	15	16	17	18	19
			*耳鼻科検診 1・3・5年・杉の子			
20	21	22	23	24	25	26
		*尿検査(予備日)			運動会	運動会 予備日
27	28	29	30	31		
振替 休業日	*内科検診 3年 運動会予備日	*眼科検診 2・4・6年・杉の子 (1・3・5年抽出児童)	*歯科検診 2・4年	*歯科検診 1・3年		