

# すくすく5月

R4. 5. 2  
羽生市立井泉小学校  
保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
けんこう からだ つく  
健康な体を作ろう

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れてきた頃でしょうか。保健室にいますと、昼休みに元気に遊ぶ皆さんの声や、一生懸命授業を受けている色々な音が聞こえてきます。

ゴールデンウィーク中も、早寝、早起き、朝ごはんを心掛け、正しい生活リズムで過ごしましょう。ぜひ、家のなかにいるだけでなく、外で体を動かすようにしましょう。連休明けはいつも以上に疲れを感じやすくなるかもしれませんが、心や身体に疲れを感じたら、早めに休息を取って元気を充電してくださいね。

## どれを、いつ使っている？

### 健康診断の器具・道具

それぞれ、どの検診・検査で使っているものでしょうか。●を線でむすんでみてね！

①しゃがん子	●	A. 耳鼻科検診
②身長計	●	B. 視力検査
③ちょうしん器	●	C. 内科検診
④がくたいきょう	●	D. 聴力検査
⑤オージオメータ	●	E. 身体計測
⑥しきょう	●	F. 歯科検診

こたえ：①…B、②…E、③…C、④…A、⑤…D、⑥…F

### 健康診断の結果を

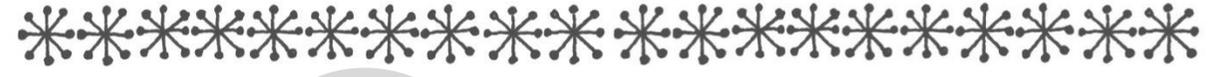
お知らせします

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院に診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやゲームを長時間使っていませんか？ 歯科健診でむし歯が見つかった人は、食事や間食の後にしっかりと歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を振り返ってみてくださいね。



少しずつ暖かくなってきました。このような時期は、夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合が悪くならないようにするために、水分をきちんと取るようにしましょう。

また、昼間は暖かくても、夕方や夜になると冷えてくることがあります。暑さと寒さの差が大きいと、かぜを引きやすくなります。井泉小でも、体調を崩して学校をお休みする人が段々と増えてきました。健康に過ごすためにも、出かけるときは、上着を持って行き、寒くなったら着られるようにしておきたいですね。



ハンカチやティッシュは手を洗った後や何かを拭きたいときに欠かせませんね。

せっかく持ってきても、机やランドセルにしまったままだと、使いたいときにすぐ使えません。いつでもポケットからすぐに出せるように、持ち歩く習慣を付けましょう。

**持ち歩こう！**  
**ティッシュを**  
**ハンカチや**  
**いづも**

### 5月の保健行事予定

ないかけんしん 内科検診	12日(木) 8:30~	1~3年
	19日(木) 8:30~	4~6年・ひまわり
がんかけんしん 眼科検診	17日(火) 午前中	1年
ふっかぶつせんこう フッ化物洗口	18日(水) スタート (毎週木曜日実施)	

### 《保護者の方へ》

4月から様々な健康診断が行われていますが、実施後は「結果のお知らせ」を個々に配布します。視力検査、聴力検査、内科検診、眼科検診、心臓検診、は異常の疑いがあった児童のみ、歯科健診、尿検査は全児童に配布します。内容を確認し、医療機関への受診が必要な人は、早めに受診をお願いします。

なお、治療報告書は学校に提出していただくこととなりますが、医療機関においては記入が有料になる場合がありますので、その場合は保護者の方が主治医に聞いた結果を記入して提出していただいても結構です。その場合は連絡帳や電話等でお知らせください。

※身体測定等の結果を記録した「成長の記録〈健康カード〉」が5月に順次配布します。内容を確認していただき、押印して担任まで御提出ください。