

ほけんだより



令和5(2023)年4月26日
吹田市立豊津第一小学校 保健室

◎ G W は心もからだもリフレッシュ!号 ◎



4月は二測定、内科検診、尿検査、1・5年生の聴力検査をしました。5月も、まだまだ検診が続きます。保健室の近くは静かに通ることも忘れずに守ってくださいね。

日	曜日	検査・検診	学年	準備・注意
1	月	聴力検査	3年	耳そうじをしてくる。
2	火	聴力検査	2年	
8	月	視力再検査	6年	メガネの人は忘れずにもってくる。
9	火	視力再検査	5年	
10	水	視力再検査	4年	
11	木	耳鼻科検診	1年+抽出者	抽出者はお知らせします。 耳そうじしてくる。
12	金	視力再検査	3年	メガネの人は忘れずにもってくる。
15	月	視力検査	2年	
16	火	視力検査	1年	
17	水	歯科健診	1-4+4年	朝、ハミガキをていねいにしてくる。
18	木	内科検診	4年	内科検診は、体そう服で行います。 髪型は背骨が見えやすいようにしてください。
22	月	眼科検診	1年+抽出者	抽出者はお知らせします。
25	木	心臓2次検診	対象者	対象者はお知らせします。
26	金	歯科検診	1-3+3年	朝、ハミガキをていねいにしてくる。
31	水	歯科検診	1-2+2年	

せきエチケットできていますか？

4月から小学校でも、マスクの着用が自由になり、マスクをはずしてくる人も増えてきました。久しぶりにマスクをしない生活がもどってきて、みんなの顔がよく見えてうれしい一方、「せきエチケット」をわすれてしまっている人がたくさんいるように思います。マスクをはずしているときに、せきやくしゃみをしてしまったらどうしたらよいのかも一度かくにんしておきましょう。



なんにもせずにせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手でおさえる



マスクをつける



ティッシュやハンカチで
鼻や口をおおう



そででお鼻や口をおおう

はじめよう!!熱中症対策!!!

熱中症は夏に起こるものと思っている人も多いのではないのでしょうか？実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだあせをかくことになっていないため、急に気温が高くなるとあせがうまくかかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症にならないためにもこんなことに気をつけてみてください。

- ① 早ね・早起きをする
- ② 朝ごはんをしっかり食べよう
- ③ 朝の健康観察を忘れずに
- ④ 水分はこまめにとろう
- ⑤ 多めに水分をもってこよう
- ⑥ 運動するときはこまめに休けいしよう
- ⑦ 服そうを工夫しよう



健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

★眼科・耳鼻科検診について1年生以外は、問診票による抽出となります。すでに通院中の人や、原因がわかっている場合は検診の対象とならない場合があります。

★聴力検査と視力検査後の「検査結果のお知らせ」は、検査後、すぐにお渡ししています。5月に実施される耳鼻科検診と眼科検診後も「検査結果のお知らせ」をお渡しする可能性があります。まとめて受診、その都度受診などがあります。受診のタイミングは、各ご家庭におまかせいたします。よろしくお願ひします。

出て、強い光をあびるとあまり出ません。なので、ねる前にテレビやスマートフォンなどの画面から明るい光を見てしまうと、頭の中ではねる準備をしていたのに、脳が「昼間だ!」とかんちがいして、メラトニンが出なくなってしまいます。そうすると、脳が起きてしまい、夜にねむれなくなってしまいます。そうならないためにも、ねる2時間前からはメディアを使用しないようにすることが大切です。



早ね・早起き・朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もいます。話を聞くと、「昨日ねるのがおそかった。」「朝起きられなくて、朝ごはんを食べてきていない。」という人がちらほら…。どうやら、おもな原因に、「おそね」「おそ起き」「朝ごはんぬき」があるようです。あらためて、朝ごはんとすいみんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると…



脳 ON

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹 ON

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

からだ ON

体温が上がり、活動しやすい状態になります。

こんなものを食べよう!

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)
→体温をあげます。

炭水化物(ごはん・パン・めんなど)
→脳へのエネルギーになります。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

しんがくねん かげつ ほんとう だいじょうぶ
新学年になって1か月。そろそろなれてきましたか?お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。つか きみ ひと
「ちょっとだけ」とおも っづ たいちょう げんいん ばあい せいかつりずむ
をもう一度見直してみましょう。いちどみなお

もうちょっとだけ…



◎早ね・早起きするために…

人は、「太陽の光をあびると目がさめて、夜になるとねむくなる」というすいみんのリズムがあります。これには、人をねむくする「メラトニン」というホルモンが関係します。メラトニンは、暗いところでは、たくさん

げーむ め わる かつ くび
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! ます また べんきょう て
こったり! ます また べんきょう て

あとちょっとだけ…





おやつをだらだら食べていると、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。

すいみん不足は、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。ゆっくりねて、疲れをとりましょう。

