

# ほけんだより

んきで

こう

いじに

元気に!!

2017年5月17日(水) 函南小学校  
(文責 高木)

おうちの人といっしょによみましょう!

運動会

5月  
27日  
(土曜日)

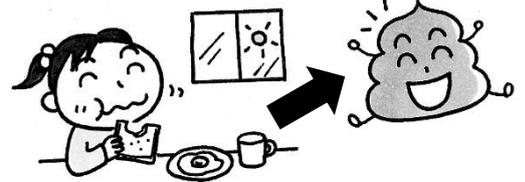
## 運動会に元気に参加する方法!

おうちの方のご協力もお願いします!

### 家では...

#### 朝食

毎朝、しっかり食べ、できるだけ朝のうちに  
排便もすませましょう。(お腹スッキリで登校!)



からだを動かすエネルギー



#### 入浴

毎日、汗をいっぱいかいた体を清潔にしましょう。  
(お風呂にゆっくりつかることで、疲れもとれやすいです。)

#### 睡眠

夜ふかしは禁物! 低学年は遅くとも9時まで、  
高学年は10時までにはふとんにはいり、十分に睡眠をとりましょう!



#### けがの予防①髪型

髪が長いと視界がせまくなったり 何かに  
ひっかかったりしてけがの原因になります。髪が長い人は結ぶなど、運動に  
適した髪型にしましょう。前髪も目がしっかり見えるような長さがいいですね。



#### けがの予防②つめ

手足のつめが長いと、折れたり、ひっかいたりしてけがのもと  
です。また、だれかにけがをさせてしまうこともあります。



### 学校では...

#### タオル

汗をふくため、毎日用意して、こまめに汗をふきましょう。  
(汗っかきの人は、下着などの着替えもあるといいですね。)

運動したあとは、  
汗のしまつをしっかりと!



#### 水分補給

熱中症 予防のため、しっかりと水分を取ろう。  
(暑いときは冷たいお茶や麦茶など、水筒を持ってきましょう。)

靴のサイズにあった  
靴をはこう



#### <つ>

ちゃんとはこう。かかとをふんだり  
サイズの合っていないくつは、危険です。  
(うわばきも同じです)

現在体調がよくないお子さんは、早めに病院を受診するなどし、健康管理を十分に行ってください。また、朝から具合の悪い時は検温していただき、高めなら無理して登校せず、体をゆっくり休めてください。

# 健康診断がつづいていきます！～保健室から一言アドバイス～



検査実施後、専門医による検査が必要な人には、お知らせを発行しています。

健康診断が全部終了しましたら、健康手帳を通じて、検査結果一覧をお知らせします。

## ★歯科検診～検診を受けた全員のお子さんに「歯科検査結果のお知らせ」（黄色）をお渡ししました。



むし歯はほおっておいても、治ることはなく、ますます穴が大きくなりやすいです。

また、小学生の時に、子どもの歯から大人の歯に生え替わる大事な時期を迎えます。

一生使う歯を大事にしようとする心や習慣も、この時期に育んでいきたいですね。

給食後の歯みがきや、1・4年に実施している歯科医による歯みがき指導、町の事業であるフッ素洗口を行っている理由もここにあります。

**歯科医院への受診が  
必要なお子さんは、  
早めに受診することを  
おすすめします！**

一人で何本もむし歯になっているお子さんも意外と多くいます。むし歯が多いと、発音や成長に悪影響があることも…。お子さんの口の中をのぞいてみましょう

## ★視力検査～裸眼視力がB以下（0.7以下）のお子さんに「視力検査結果のお知らせ」（緑色の紙）



を渡しました。視力低下の原因は何か、眼科医での検査を受けられることをおすすめします。

## ★尿検査・心電図検診(1・4年)～検診を受けた全員のお子さんに「結果」をお渡ししました。

心電図検診においては、今後、欠席者・二次検査の必要の人を対象に検査を行います。

# これから行う 健康診断



## ★内科検診

(5/18\*3・4・5年 5/23\*6年・2週前 5/30\*1・2年)

前の日はお風呂に入り  
からだをきれいにしてこよう



## ★耳鼻科検診(6/1\*1・3・5年)

耳そうじを  
かならず  
してこよう



## ★眼科検診(6/6\*全学年)

目の下をひっぱるので  
手をきれいにするため  
ハンカチをかならず持ってこよう



去年の検診では「耳そうじのしていない人が多いですね」とお医者さんから教えていただきました。



4月の歯科検診で「朝、歯みがきをしようね」と言われた人が何人かいました。検診の前は見ていただくので、ていねいにみがこうね！



校医さんに  
ほめられました！  
待ち時間も、静かに待っていたので、「しっかりしているね」とほめられました。ほめられるとうれしいですね

