

5月

ほけんだより

すくすく!

R6.5.1

中部小保健室

新学年が始まって一か月。がんばりすぎて、ちょっと疲れた人はいませんか。ゴールデンウィークで心と体をゆっくり休めてくださいね。でも、生活リズムはくずさないようにしてください。

運動会の練習も始まります。疲れると、けがをしやすくなってしまいます。「早ね 早おき あさごはん」で、疲れをのこさず、元気にすごしましょう。

《5月の保健目標》

体や身のまわりを
清潔にしよう

☆ まだまだ健康診断はつづきます ☆

《 内科検診 》

10日(金): 3・5年生

13日(月): 4・6年生

14日(火): 1・2年生・5.6.7.8.9組

心臓・ひふ・背骨など、いろいろ調べるよ。よいしせいで受けよう。



《 尿検査 》

9日(木): 二次検査・一次もれ者

23日(木): 一次もれ者・二次もれ者

《 歯科検診 》

29日(水): 1・2年生・5.6.7.8.9組

朝、はみがきをしてきてね。



*他の学年は6月にやります。

《 眼科検診 》

9日(木): 2・4年生



両手で下まぶたを
しっかり下げてね。

ハンカチでふく

手洗い

教室のドア、運動場の

土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはパイ

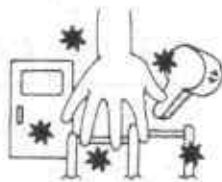
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサツとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



ハンカチをもっていない子が
コロナがはやっていた頃より
多くなっています。
毎日、もってきましょう!!

★ からだ、きれいにできているかな？ ★



歯 できたら○

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



前がみ できたら○

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ できたら○

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



手 できたら○

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体 できたら○

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



★ 身体測定結果 (平均値) ★

* 身長と体重のバランスはどうか。バランスよく成長するのが大切です。からだのきろく・すくすくカードの肥満度でたしかめよう。
* 視力が下がってしまった人は、生活のようす(姿勢、テレビやゲームなど)で、気をつけることはないかな。
* めがねが合っていない人も、眼医者で調べてもらいましょう。

4月	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.7	113.2	20.2	19.9
2年	123.6	122.0	23.9	23.7
3年	128.5	127.1	28.3	25.3
4年	133.9	132.9	31.0	29.4
5年	139.7	141.5	36.6	35.9
6年	146.5	144.9	39.8	35.9

* 5月30日は「ごみゼロの日」 * ごみがないと心もスッキリするね。進んで拾ってみよう。

* 5月31日は「世界禁煙デー」 * たばこの煙には、体に害のあるものがたくさんあります。