

すこやか



新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか。新しい環境に適應しようとすると、知らず知らずのうちに頑張りすぎる人も見かけます。また、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげましょう。

健康診断の結果



必要に応じ、検診後には以下のようにお知らせします。

検診項目	対象者	検診後の配付物	受診結果 提出 締切日
ないか 内科	みじゆしんしゃ 未受診者	けんこうしんだん 「健康診断のお願い」	5/8(金)
	しっぺい いじょう うたが 疾病・異常の疑いありの児童	「結果のお知らせ」	
がんか 眼科 ※視力は眼科検診 後に併せて配付	みじゆしんしゃ 未受診者	けんこうしんだん 「健康診断のお願い」	5/29(金)
	しっぺい いじょう うたが 疾病・異常の疑いありの児童	「結果のお知らせ」	
じびか 耳鼻科 ※聴力は耳鼻科検 診後に併せて配付	みじゆしんしゃ 未受診者	けんこうしんだん 「健康診断のお願い」	5/29(金)
	しっぺい いじょう うたが 疾病・異常の疑いありの児童	「結果のお知らせ」	
しか 歯科	みじゆしんしゃ 未受診者	けんこうしんだん 「健康診断のお願い」	6/30(火) なるべく早めに提出 ※「Ⅲ」の児童のみ
	じゆしんしゃぜんいん 受診者全員	「結果のお知らせ」	
しんぞう 腎臓 側わん	みじゆしんしゃ 未受診者	けっせきしゃあて 欠席者宛の通知	かくしよるい 各書類に 記載の締切日
	しっぺい いじょう うたが 疾病・異常の疑いありの児童	けんしんけっか 検診結果の通知	

「耳垢栓塞」…耳垢で耳穴が塞がり、耳垢の奥(鼓膜など)の観察ができていません。自宅での耳掃除ではなく、耳鼻科を受診し、耳垢除去と合わせ、耳垢の奥(鼓膜など)に病気が隠れていないか診ていただいでください。



※学校の健康診断は「スクリーニング」(病気の疑いのある人を選出)です。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきまようよろしくお願ひします。
※定期的に受診している場合は、「家庭から」の欄に記入してください。
※未提出の場合、6月から実施予定の水泳指導に参加できません。

水泳指導が始まるにあたり

配慮が必要な方は、担任もしくは養護教諭まで事前にお知らせください。

●5/18(月) 学校医による事前健康相談(希望制・事前申込制、詳細は4/21配付別紙参照)

裏面もご覧ください



せいかつ み つ よい生活リズムを身に付けよう

学校にも慣れてきた頃ですが、これまでの緊張感から「体」や「心」につかれがたまる時期でもあります。この時期にしてほしいこととして、「早寝早起きの習慣づけ」です。毎日の生活習慣を見直してみましょう。



早く寝なさい!のひみつ

みなさんは、おうちの人などに「早く寝なさい!」と言われたことはありますか。やりたいことが残っていたり、楽しい時間を過ごしていると、「まだ寝たくない」と思うこともあると思います。睡眠はみなさんにとって、大人以上にとっても大切な時間です。

寝ているときに起こっていること



睡眠時間は、私たちが健康に過ごすために、とても大事な時間です。特に成長期のみなさんの体の中は、体の成長を助けるだけでなく、脳の発達や心の成長など、たくさんのことに睡眠が関係していることが分かってきました。

睡眠時間の目安

- ・1~2歳... 11~14時間
- ・3~5歳... 10~13時間
- ・6~11歳... 9~12時間
- ・12~17歳... 8~10時間

日本の子どもは世界的に見ても睡眠時間が短いです。日中しっかり活動するためにも必要な睡眠時間を確保しよう!



睡眠には、こんなにたくさんの「いいこと」があるんだね!

早く起きなさい!のひみつ



みなさんは、朝、自分で起きていますか。おうちの人などに「早く起きなさい!」と言われて起こされていませんか。スッキリ起きられる人は、いい睡眠がとれた人です。中には、起きたくなくて「あと5分…」となる人もいると思いますが、早く起きることはとても大切な習慣です。



1~2週間ほど早起きを頑張っていると、体内時計が朝型に変わるので、早起きのつらさが減りますよ!



そろそろ暑さに体を慣らしていこう!



今年も4月から気温が上がってきました。昨年をふりかえると、5月から急に気温が真夏のようになることがありました。体が暑さに準備できていないため、熱中症の危険性が高くなります。今のうちから「汗をかく活動」を取り入れて、汗をかく練習をしましょう。サイクリングや散歩など、身近な活動でできますよ。

