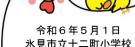


5月のほけんだより















連休の後は、運動会に向けての練習が本格的に始まります。疲れがたまってくると、けがを しやすくなったり、勢中症になりやすくなったりします。睡眠や休憩をよくとり、体の調子を 整えましょう。

- 1日(水)内科·運動器·結核検診 (全校)
- 2日(木)心臓検診(1年のみ)
- 8日(水)歯科検診(全校)
- 10日(金)~16日(木) すこやかチェ ック週間(南部中学校区メデ ィアコントロール運動)
- 14日(火)眼科検診(全校)

※目に前髪がかからないよう にしてください。

- ★朝食をしっかり食べる。 (エネルギーや栄養、水分をとる。)
- ★手の爪は、1週間に1度は整える。 (この曜日に切ると決めておく。等)
- ★家に帰ったら、まず手を洗う。 (アルコールでの手指消毒では、除菌 できても汚れが残る場合がある。)
- ★早寝、早起きをする。
- (早起きをするには、朝日を浴びて、 体内時計をリセットする。)

☆内科検診について

内科検診では、心臓や肺、皮膚の様子、栄養状態、骨格の発達等を正確に検査・診察を 行うために、上半身裸で検査を行います。男女別に入室し、女子は学校で用意したタオル を上半身に当てるなどプライバシーや心情に配慮して行う予定です。ご理解をお願いいた します。

≪水筒の持参について≫

- ・水筒の大きさは、お子さんが必要な量に合ったものを持たせてください。 (足りない日が続くときは、大きいものを準備してください。)
- ペットボトルは不衛生になりやすいので、使わないでください。
- ・飲み残しは捨て、丁寧に洗うなど、清潔を保ってください。



《受診のお願いと受診結果の提出について》

定期健康診断の結果、専門医にみてもらった方がよい場合は、その都度お知らせします。 受診後は、受診結果を学校に提出してください。

☆富山感染症情報凍報

4月15日~4月21日(毎调更新)

高岡厚生センター(高岡・氷見・射水地区)での報告は次のとおりです。

- 1位 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)
- 2位 感染性胃腸炎
- 3位 咽頭結膜熱

☆すこやか調べについて

保健委員会の児童が、月曜日の朝に各教室へ行き、健康をチェックしています。 調べる内容は、毎月保健委員の児童が話し合って決めます。内容は、ほけんだより や校内放送でお知らせします。全部丸が付いた児童を各教室で紹介するなど意欲的 に生活習慣を見直すことができるよう取り組んでいきます。

自分で準備ができたときは、ぜひほめてあげてください。

5月に調べる内容

①ハンカチ・ティッシュ

一日使ったハンカチは、きれいに見えても細菌が増えていることがあります。 毎日交換しましょう。ティッシュは、鼻をかんだりちょっとした汚れをふいたり できて便利です。

②爪

手の爪は、足の爪の4倍くらいの速さで伸びるそうです。一週間に一度は手の 爪を、一ヶ月に一度は足の爪をチェックして、長くなっていたら切りましょう。

③朝ごはん

朝ご飯をよくかんで食べることで、脳がよく働きます。また、午前中の大切な エネルギーであり、毎日決まった時間に食べることでよい生活リズムを作ること につながります。

☆メディアコントロール週間(「すこやかチェック」)について

南部中学校区では、年に5回、期間を合わせて、メディアの使い方に気を付ける 取組を行っています。

1回目は5月10日(金)から5月16日(木)です。今年度十二町小学校では、 まず家庭で取り組むメディアルールを決めていただき、できたかをチェックすると ともにメディア使用時間をカードに記録し、児童が振り返りを書くというように、 カードを変更します。また、すこやかチェック期間中に、メディアが健康に与える 影響を学ぶ機会を設ける予定です。ご理解とご協力をお願いいたします。

※カードの配付は、すこやかチェック週間開始の前日を予定していますが、行事の 都合などにより変わることがあります。