



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、熱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。

5月のおしらせ

- 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。

運動会に向けて 次のことチェック!

- ★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。

☆富山感染症情報速報

4月15日～4月21日(毎週更新)

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

朝ごはん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。