

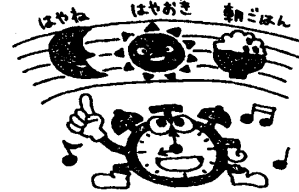
# ほけんだより

うら面もあります。  
おうちの人といっし  
よに、よみましょう。

平成29年5月8日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、ゴールデンウィークも  
終わりました。体調をくずして保健室に来たり、  
お休みする人がふえてきています。

生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう。



## 5月のほけん行事

- 9日(火) 眼科検診 全学年
- 10日(水) 尿検査(2回目) 未提出児童
- 18日(木) 尿検査(2次) 該当児童

※4月25日～5月2日まで、**該当者に視力**  
再検査を行い、その結果、「B(0.7)」  
以下だった人に、結果のお知らせを渡して  
います。

## 健康診断の様子から

視力検査では.....

急激に視力が下がった人が多かったです。

☆こんなことをしていませんか？

- 電子機器(スマホやゲームなど)を休まず、  
長時間使い続ける
- 電子機器と目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝ころんでテレビや電子機器を見ている。

歯科健診では.....

乳歯のむし歯や歯垢をチェックされる人が  
多かったです。

☆こんなことをしていませんか？

- あまい物をよく食べたり飲んだりする
- 間食をダラダラ食べることが多い
- 食後に歯みがきをしない
- 歯みがきをいいかげんにしている
- 歯ブラシをあまりとりかえない

## 保護者の皆様

○検診、検査の結果が「異常なし」の場合は、お知らせを渡していません。

医療機関の受診が必要なお子さんに、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。お知らせが届いたら、できるだけ早い対応をお願いいたします。学校では病気の疑いがある人にもお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解ください。また、お子さんに、「お知らせ」をもらっていないか、声をかけてみてください。

検診がすべて終わりましたら、健康カードに結果を記入して6月中にお返します。

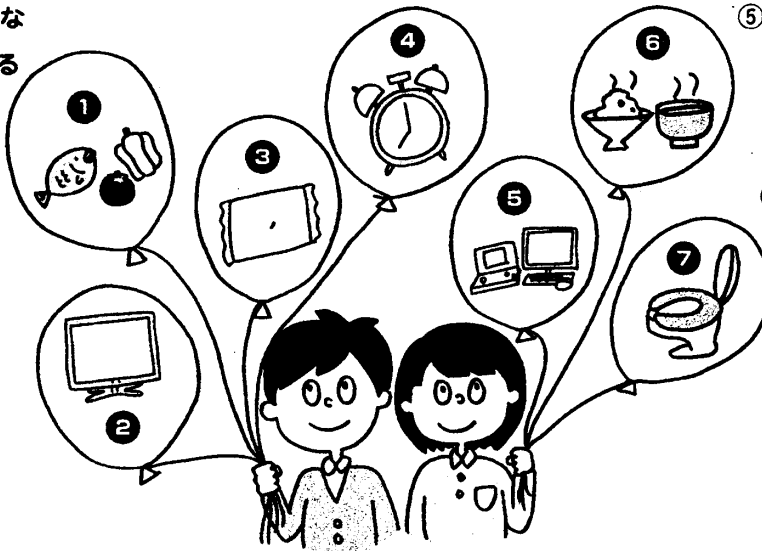
よろしく願いいたします。

がつ 5月のほけん目標

うんどう きょうよう こころ 運動と休養に心がけよう

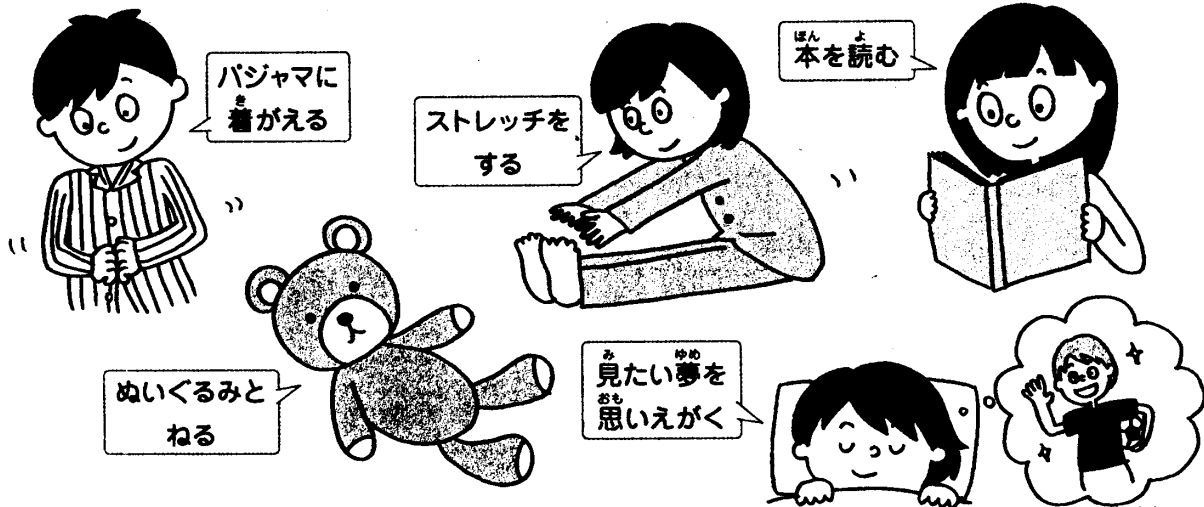
体いよいよ生活ができていけるかな?

- ①好ききらいなく  
たんでも食べている
- ②テレビを見  
ぎていない
- ③早くねて  
いる
- ④決まった時刻  
にあさ朝起きて  
いる



- ⑤ゲームやイン  
ターネットの時  
間を決めてい  
る
- ⑥毎日朝ごはん  
を食べている
- ⑦毎日うんち  
が出る

できていると思った風船に、好きな色をぬりましょう。あなたはいくつぬれるかな?



ねる前に、毎日同じ行動をすることで、脳にその行動がしみついて、「そろそろねる時間かな?」と感じるようになり、自然とねむれるようになっていきます。自分がリラックスできる方法をくふうしてみましょう。

ぐっすりねるための工夫

こよみは「夏」暑い日に気をつけよう!

5月5日は、「立夏(夏が始まる日)」。汗ばむ日もでてきて気をつけたいのが熱中症です。急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。休み明けの急な激しい運動も危険です。気をつけましょう。

熱中症



<ここがポイント>

- ゴールデンウィーク明けはゆっくりスタート
- 風通しのよいすずしい服そう
- 外ではぼうしをかぶる
- こまめな休けいと水分補給