

ほけんだより

練馬区立豊玉東小学校
平成27年4月28日

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

よい^{しせい}姿勢^{しせい}ですごそう

さわやかな過ごしやすい季節になってきました。新しい学年やクラスにも慣れてきたところだと思えます。4月からの緊張の疲れも出る頃です。元気に過ごせるように、夜はたっぷり寝て、日々の疲れをとるよう心がけていきましょう。

区内でも感染症の情報が報告されています。急な発熱や体調不良の際は、無理をせずに早期休養、早期受診をお願いいたします。

せいかつ ^{あさ}生活リズムをととのえるために、朝！やってほしいこと

^{あさ}朝、^{がっこう}学校へ行く（^い家を出る）^い1時間前には、^{じかんまえ}おきていよう。

^{あさ}朝の^{ひかり}光をあびよう。

^{かお}顔をあらおう。

^{あさ}朝トイレに行くしゅうかんをつけよう。

^{あさ}朝ごはんには、^{しゅじょく}主食（米やパンなど）をとり入れて、^たしっかり食べてこよう。

^は歯をみがいてこよう。

・・・毎日の習慣にしていきましょう。



朝はじぶんから、おきられるといいな。

めざましのセットや、早ねをして、がんばろう。



朝の光をあびると、体内時計がリセットされて、体も脳もめざましくなるよ。一日をきもちよくスタートさせるには、朝の光を浴びることはとても大事なんだ。



保護者の方へ 表面はお子さんと一緒に読んでください。裏面に健康診断関係のお知らせがあります。裏面もご覧ください。



4月から6月にかけて健康診断が行われます。

健診を通して、子供たちが自分の体の成長や健康について考える機会となると良いと思っています。なお、健康診断の結果は、所見のあった場合のみ「受診のお勧め」の用紙をお渡しいたします。病院での治療が済みましたら、お知らせ用紙下部の「受診報告書」を担任までご提出下さい。

発育測定の結果について

身長、体重、座高の測定値は健康カードに記入されますが、健康カードの配布は全部の健診が終わった7月頃になります。その前に知りたい方には、個別でお知らせしますのでご連絡ください。

病気によっては、治療が済まないでプールに入れない場合があります。

健診の結果、治療が必要となった場合は、治療を済ませてからプールに入るよう指導しています。特に、眼科、耳鼻科、内科の健診で「治療のお勧め」の用紙が配られた方は、水泳指導開始に間に合うように受診をお願いいたします。

伝染する病気だけでなく、病状の悪化を防ぐために、治療を済ませてからプールへの参加をされますようお願い申し上げます。(水泳指導の開始は6月15日(月)からの予定です)

耳鼻科の校医さんから

『健診の参考に、事前に「耳鼻いんとう科問診票」を提出していただきました。その中で、アレルギー性鼻炎で症状が軽く、現在治療中とわかっている人にはお知らせを出さない場合もありますのでご了承ください。引き続き、治療を続けてください。また、「耳垢」のお知らせがいった場合は、必ずプール前に治療を済ませてください。』とのことでした。プール水が耳に入ると、耳垢が固まってしまい、除去が困難になってしまうことがあります。必ず耳鼻科を受診してください。

早めの治療をお願いいたします。

5月以降の健診は内科、心臓、歯科があります。出来るだけ欠席されないようお願いいたします。

5月の連休が入ります。事故やけがに気をつけて過ごしましょう。

連休明け、元気に登校できるよう、普段の生活リズムを崩さず過ごしてください。



リフレッシュ、リラックス... 計画を立てる際、普段の生活のリズムを乱さないようにあることが連休明けの5月病を予防するための秘訣です!!