

# ほけんだより NO.1

令和3年4月30日

練馬区立旭町小学校

暖かな陽気が続き、学校のつつじや藤の花が美しく咲いています。お子さんの進級・進学から1か月がたち、少しずつ新しい環境に慣れてきたころでしょうか。今年度も、お子さんの健康について、保健室からサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

5月の大型連休明けから、健康診断が本格的に始まります。4月に配布した「定期健康診断のお知らせ」と保健だよりを併せてお読みいただき、忘れ物がないよう、ご協力よろしくお願いいたします。



## 5月の健康診断予定

**6日(木)歯科検診①【2・3・6年生】** 朝、歯をきれいにみがいて登校しましょう。



**13日(木)眼科検診【全学年】** 前髪が長い場合は、短く切るか、ピンなどで留めましょう。



**17日(月)尿検査【全学年】** 8時30分までに全員提出してください。

時間に遅れると、回収業者に検体を渡せないことがあります。

**18日(火)心臓病検診【1年生】** 体育着を持たせてください。服や靴下には記名してください。

**24日(月)内科検診①【1・3・4年生】** 体育着を持たせてください。

1年生は、検診が終わり次第下校となります。



**27日(木)歯科検診②【1・4・5年生】** 朝、歯をきれいにみがいて登校しましょう。

1年生は、検診が終わり次第下校となります。

**31日(月)内科検診②【2・5・6年生】** 体育着を持たせてください。

### ～良い睡眠について～

5月は、心身の疲れが表れやすくなる時期です。しっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。睡眠の質を高め、朝すっきり目覚めるためには、夜の光（深夜営業の店舗、スマホやタブレットの光など）を避け、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びることが大切といわれています。

部屋の照明を調節したり、布団に入ってからスマホ使用を控えたりするなど、お子さんと話し合い一緒に工夫してみてください。



### ～ハンカチ・ティッシュの携帯について～

旭町小学校児童のハンカチ・ティッシュの携帯率を調査しました。結果は裏面にもありますが51%でした。感染症予防としてこまめな手洗いを指導しておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

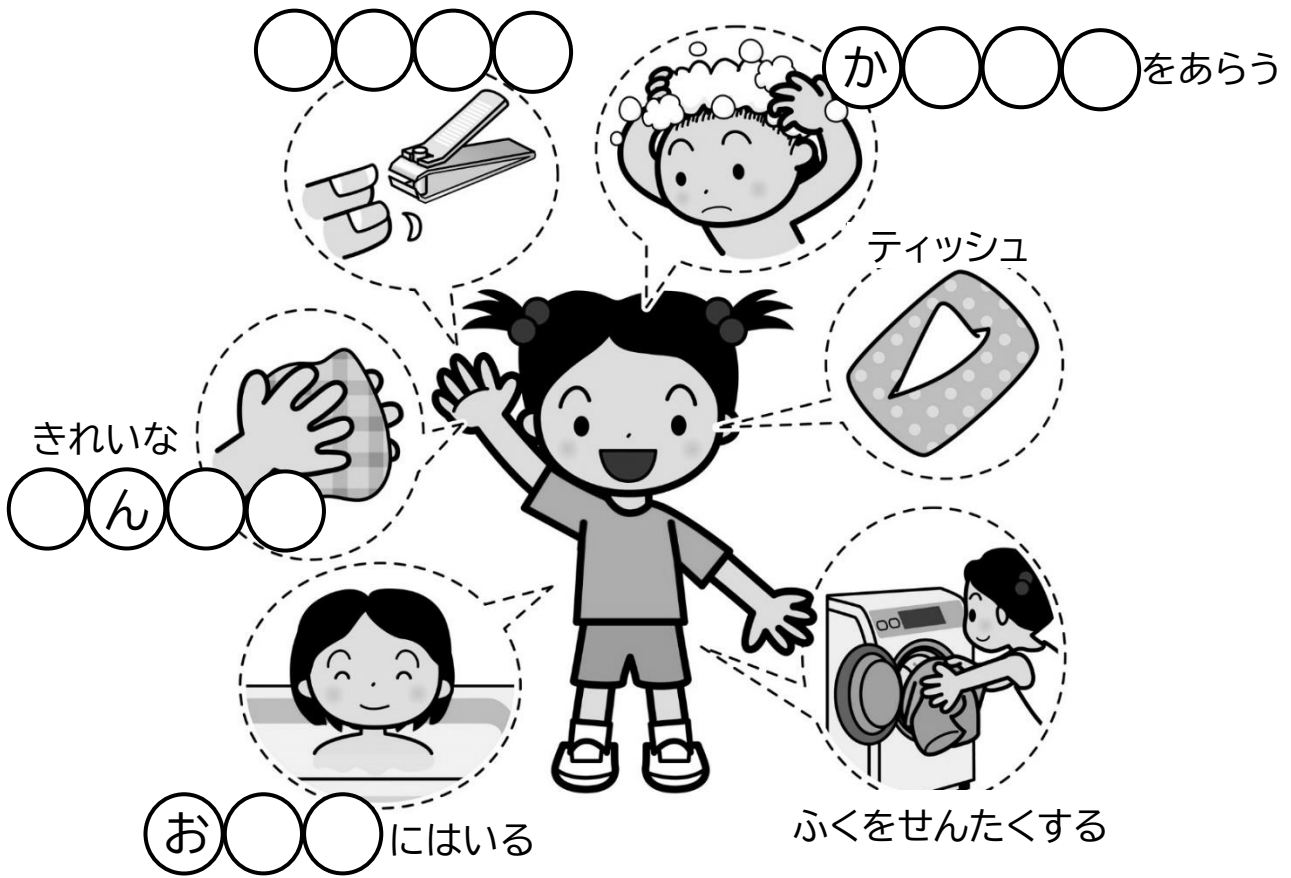
ハンカチ携帯必須の状況ですので、服にとりつけるタイプのハンカチ入れポーチを使用可とすることになりました。ただし、ひもつきポシェットは学校生活を送る上で危険なため、引き続き使用不可とさせていただきます。



# 清潔な習慣を身につけましょう

「清潔」とは、きれいにすることです。下の絵は、「清潔」をたもつために、大切なことです。

○にあてはまる言葉を考えましょう。答えは、保健室の前にはりだします。



## ハンチリチェック結果発表

旭町小学校で、ハンカチ・ちりがみ(ティッシュ)を両方もっていた人

全児童の

51

%(パーセント)



4月に、担任の先生にチェックしてもらった人数をまとめました。

「ハンカチは持っているけれど、ティッシュがない…」という人が多かったようです。

ティッシュは、鼻をかむときや、鼻血が出たときなどに使いますので、持ってきてくださいね。ハンチリチェックはまたやりますので、いつもハンカチとティッシュを身につけていましょう。