

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年5月



HPはこちらのQRコードから



新学期がスタートして1カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてホッとこの時期は、今まで緊張していた分、疲れの出やすい時期でもあります。お家でしっかり睡眠をとるように心がけましょう。また、今月はスポーツ DAY があります。ケガには十分に注意し、規則正しい生活をして体調を整えておきましょう。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



3度の食事をしっかり食べる



毎朝きまった時間うんち



外で元気にからだを動かす

5月の保健関係行事予定 (学校行事等の関係で変更になる場合もあります。)

5/8	内科検診 2年・5年男子
5/9	内科検診なかよし・4年・6年女子
5/14	内科検診 3年・5年女子

5/15	内科検診 1年・6年男子
	尿2次検査 (対象者)
5/23	歯科健診 1・3・5年

【おうちの方へ】

お知らせをもらったら 早めにお医者さんへ

健康診断の結果をお渡ししています



4月から行っている健康診断の結果について、病気などの疑いがあった場合には「受診のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった人は、なるべく早めに、専門医での診察・治療をすませ、その結果をお知らせください。なお学校での健康診断は、問題や疑いのある人をふるいわけするスクリーニングですので、受診の結果、異常なしと診断されることもあります。ご了承ください。

現在、耳鼻科・聴力・視力・眼科の検査結果、受診が必要な人にお知らせをお渡ししています。



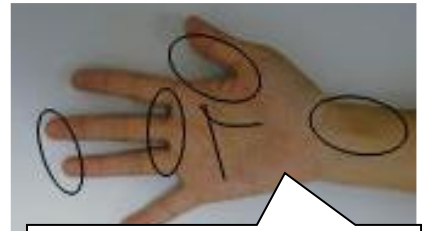
手あらいをしっかりとしよう



☆☆手をあらうことは、病気予防の第一歩☆☆

ノロウイルス、食中毒、かぜ、インフルエンザなどは手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも感染します。だからこそ、手洗いは、かんたんで効果的な病気予防法。自分の体を守り、また他の人への感染を防ぐという意味でも、日頃から正しい方法で手をあらうことが大事ですね。

☆汚れが残りやすいところ



どんな時に手洗いをすればいいの？

- ・遊んでいて手が汚れた時
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・動物をさわった後
- ・外から帰ったら
- ・咳やくしゃみをした後 など。



手には見えない
沢山の汚れが!!
石けんを泡立てて
時間をかけてあら
うといいですよ。

- 指さき
- 手のしわ
- 指と指の間
- 手首
- つめのまわり
- など

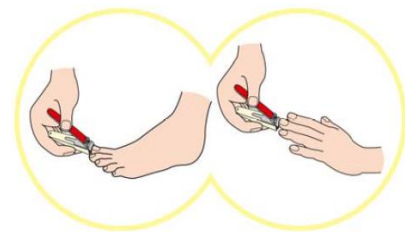
持ち歩いていますか？
きれいなハンカチ



保健室に来室する人に、「ハンカチは？」と聞くと、「体育着だから持っていない」「ランドセルに入っています」など…。きちんと手を洗っても、ハンカチがないとどうするのかな？
ハンカチとティッシュは、いつでもすぐに使えるように持ち歩くようにしましょう。

つまを切りましょう！

長いつまは、けがの原因になります。伸ばしすぎないように、1週間に1回はチェックしてください。
(足のつまも忘れずに)



くつを選ぶときの チェックポイントは？



スポーツ DAY前に、自分の足にあったくつかどうかを
確認しておきましょう！

- つま先に足の指を動かせる適度なゆとりがある。(くつとつま先の間に5~10ミリくらい)
- かかとは固く、しっかりとしている。のすきまがあるとよい。
- 足の指が曲がる位置で、くつ底も曲がる。
- 足の甲にピッタリあっている。(ヒモなどで調節できるとよい。)