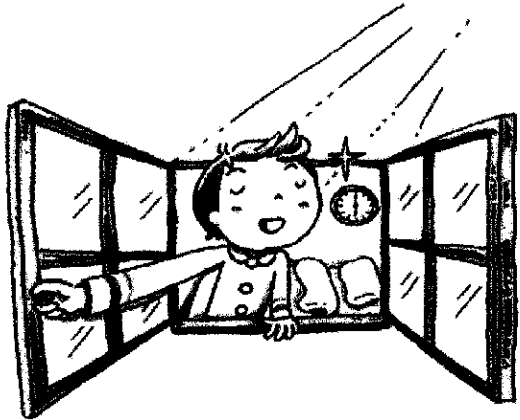


# ほけんだより

香取市立竟成小学校  
令和6年5月7日発行



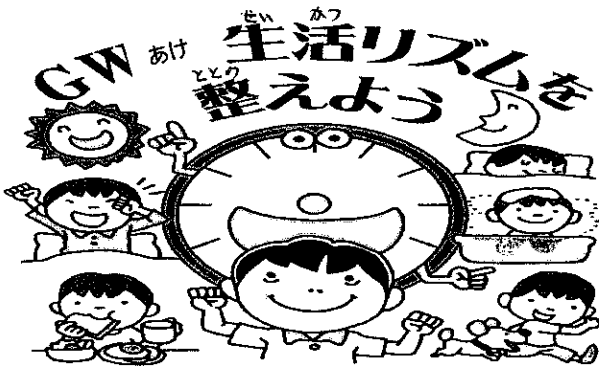
休日は楽しく元気にすごせましたか？体の調子はどうですか？そろそろ新学期の疲れが出てくるころです。天候による気温の差も大きいので、体調管理が難しいですね。脱ぎ着しやすい服装で体温調節をしましょう。生活の変化で心が疲れてしまった時は、5月のさわやかな風・光・緑を全身で感じてみましょう。

朝起きたら、窓を開け新鮮な空気を胸いっぱい吸いこむと気持ちがよいです。ストレスが減れば免疫力もアップします。

## 5月の健康診断

- ◆ 8日(水) 内科検診 \*全員 13:30~
- ◆ 21日(火) 耳鼻科検診 \*全員 10:00~ ・尿検査(2次) 該当者のみ

# 心と体の免疫力をつけよう



- ① 生活リズムを整える  
(同じ時間に起き、3食たべて、寝る)
- ② 栄養をとる  
(バランスよく一口30回よくかんで)
- ③ 今日することを決めてみる
- ④ 笑う (リラックスや気分転換)

## 寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだまだ肌寒い時期。お子さんを登校させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

### 下着

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れた、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。











### アウター

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



うんどうかい れんしゅう  
**運動会練習のあとは、手をきれいに洗いましょう!**




<p>① 手のひらで石けんを泡立てます。</p> 	<p>② 手のこも、こすつて洗います。</p> 	<p>③ 指を一本ずついねいに洗います。</p> 	<p>④ 両手をもむようにして指の関節を洗います。</p> 
<p>⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。</p> 	<p>⑥ 手首を片方ずつ洗います。</p> 	<p>⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流します。</p> 	<p>⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p> 



- ★汗拭きタオル・水筒を持ってきましょう。
- ★けが予防のためにも爪は短く切っておきましょう。
- ★体操服や下着が小さくなっていたら、体に合ったサイズの物にかえましょう。



健康診断の結果から **生活をふり返ろう**

<p><b>歯科検診</b></p> <p>( 気になるところがあつた人 )</p> <p>食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。</p> 	<p><b>身体測定</b></p> <p>( やせすぎ・太りすぎの人 )</p> <p>栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。</p> 	<p><b>視力検査</b></p> <p>( 視力が下がつた人 )</p> <p>スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。</p> 
---	---	--

**【内科検診】** 5月8日(水) 13:30~ ※体操服を持ってくる

- ・心臓に異常はないか。
- ・皮膚に病気や異常はないか。
- ・貧血はないか。
- ・姿勢は正しいか。
- ・骨や関節、筋肉は動かせるか。
- ・栄養状態はどうか。

などについて調べます。

※ 結核健診問診票をもとに、結核についても調べます。

※ 運動器検診保健調査票をもとに、運動器についても調べます。

**【耳鼻科検診】** 5月21日(火) 10:00~

- ・耳、鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。
- ※ 耳が髪の毛でかくなれないように、髪の毛をしぼるかピンでとめるようにしてください。

