

ほけんだより



鹿嶋市立高松小学校 保健室

新年度が始まって1か月がたちました。新しいクラスや学年にもなれて、バタバタとした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。

しかし、この時期は「からだが重い」「ちょっと気分が落ち込む」など、からだや心が疲れやすい時期です。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたり、気持ちをやさしくする時間をとるようにしましょう。「頑張るとき」と同じくらい「休むとき」も大切です。

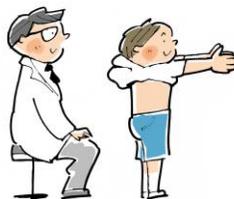
運動器検診がはじまります！

今年度から、健康診断の項目が一部変更になり、新たに「四肢の状態」が加わりました。骨や関節・筋肉が健全に発達・発育しているかをみる検査で、本校では、おうちの方に記入していただく保健調査票や学校での日々の健康観察をもとに内科検診で学校医の神尾先生に診断していただきます。

- ・両足の裏を着いた状態でしゃがめますか？
- ・片足立ちで5秒以上立っていられますか？

おうちの人と一緒にチェックしてみよう！

※2～3年生に運動器の保健調査票を配付しますので、記入し学校へ提出してください。
1年生は保健調査票が新しくなったため、すでに記入いただいています。



ナスカちゃんの保健コーナー からだを動かそう！

5月は市陸上記録会があります。5・6年生が記録会のためからだを動かしてがんばっている姿が見られますね。

〈適度に運動するメリット〉

- ・脂肪を燃やしてくれるため肥満になりにくくなる。
- ・ストレス発散ですっきりした気分になる。
- ・骨や筋肉に力が加わるため丈夫なからだになる。

運動不足は肥満などの生活習慣病の原因になるため、みなさん積極的にからだを動かしていきましょう。

鹿嶋市養護教諭部会

(※ナスカちゃんの保健コーナーは、鹿嶋市内小学校のほけんだより共通の内容となっています。)

入学式・始業式からひと月くらいが経ちました。学校や新しいクラスには慣れてきましたか？



ナスカちゃん＝鹿嶋市の公認キャラクター

健康診断がつづきます

5月

	日にち・学年	どんなことを調べるのかな？
尿検査 2次	5月11日(水) 1次検査陽性者 1次検査未実施者	腎臓に異常がないか調べます。
歯科 検診	5月10日(火) 8:30～ 全学年	むし歯がないか、 口の中に異常がないか調べます。
※朝ていねいに歯をみがきましょう！		
内科 検診	5月23日(月) 13:15～ 4・5・6年 5月24日(火) 13:15～ 1・2・3年	心臓や、目・耳・のど・ 背骨・関節・筋肉などに 異常がないか調べます。
※体操服でうけます。忘れないようにしましょう！		



健康診断が終わり次第、疾病・異常の疑いのあった人だけに結果を配付します。(歯科検診のみ全員に結果を配付します。)
結果をもらったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

保護者の方へ

～保冷剤の寄付のお願い～

保健室では、打撲などのけがをしたときに、氷や保冷剤を使って冷やしています。保冷剤は水漏れもないので、授業を受けながらひやすのに便利ですが、数回で使えなくなってしまう。

そこで、おうちに不要な保冷剤(ケーキの箱についてくる小さめのもの)がありましたら、ぜひ保健室に寄付していただければと思います。

ご協力いただける場合、お子さまに持たせていただいても、直接お持ちいただいても結構です。よろしくお願ひします。



～衣類の貸し出しについて～



服、下着を汚してしまったときには保健室から体操服や下着を貸し出しする場合があります。

その際、体操服は洗濯してお返しください。また、下着は直接身につけるものですので、お手数ですが新しい物を買って返していただきたいと思います。

ご協力よろしくお願ひします。