

ほけんぎょうじ 5月

令和3年4月28日(水)
糸満市立高嶺小学校 保健室

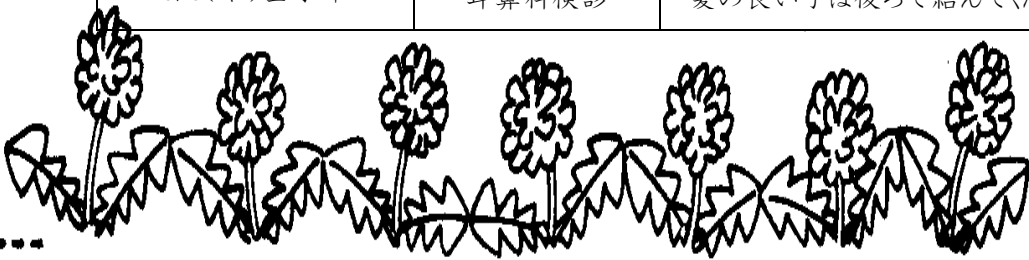
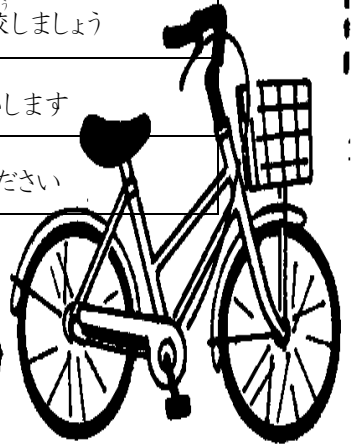


新学年になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れぎみの人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

まだまだ続きます♪ 5月のほけんぎょうじ



日程・対象学年	検査項目	注意事項
5/6(木)1年生のみ	心電図検査	・体育着を忘れずに持ってきてください
5/10(月)全学年	視力検査	・眼鏡のある子は検査会場へ持参してください
5/11(火)1.2.3.5年	聴力検査	・前日までに耳掃除をしましょう
5/13(木)1.3年	歯科検診②	・ていねいな歯みがきをして登校しましょう
5/26(水)全学年	内科検診	・脱ぎ着しやすい服装でお願いします
6/3(木)全学年	耳鼻科検診	・髪の毛の長い子は後ろで結んでください



上手に活用しよう

健康診断の結果

確認

「どれくらい成長したかな？」
「目は悪くなっていないかな？」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り

自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

ばんき★クイズ

これなんだ？

つつつつつ

ヒント 骨の名前だよ



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

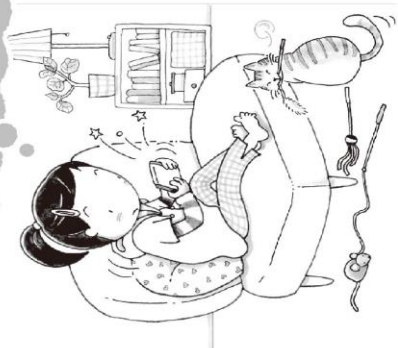
もうちょっとだけ...

あとちょっとだけ...

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？
朝ごはんは1日の元氣のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使う方のルールを決めましょう。



あとちょっとだけ...

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆとり豊で、疲れをとりますよ。

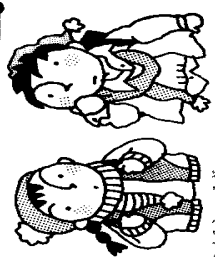
お やつをだらだら食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



登校前の身だしなみチェック!



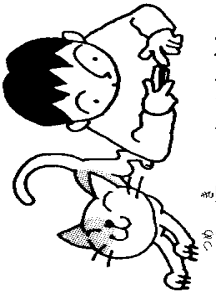
顔は洗いましたか



服装は乱れていませんか



髪はとかしましたか



爪は切ってありますか

身のまわりもさわやかに

つめ



つめが長いと、ケガをしやすくなります。

汗のしまつ



汗をかいたままほっておくと、かぜをひいたりからだがかゆくなったりします。

ハンカチ・ティッシュ

持っていないと、こんなとき困ります。



鼻水が出てきた

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってははずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

新型コロナウイルス感染症の流行で、な



新 型はならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が...

- ・散歩中の犬が間違ってお尻をかじって
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる