

ほけんがより5月

令和4年4月28日(木)
系満市立高嶺小学校 保健室

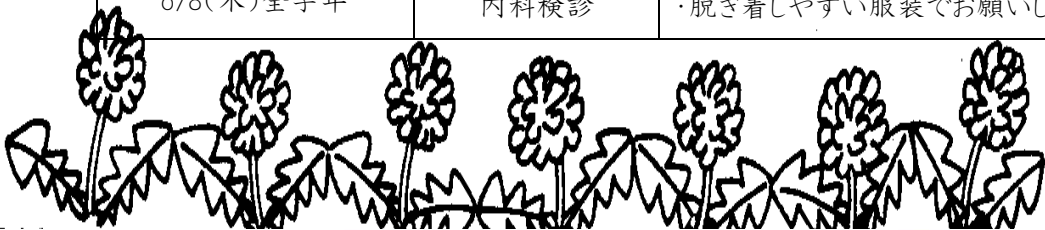
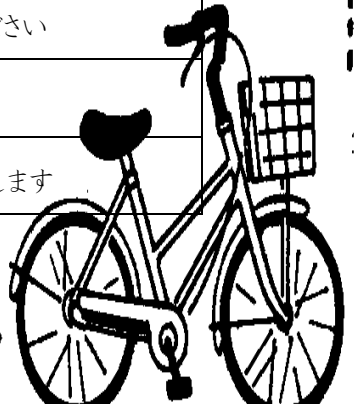


新学年になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れぎみの人もいるかもしれませんね。楽しいゴールデンウィークをすごすために、感染症を拡めない、お家に持ちこまないよう感染対策を再確認しましょう。

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(金)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 |
| 5/9(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 |
| 5/10(火)1.2.3.5年 | 聴力検査 | ・前日までに耳掃除をしましょう |
| 5/11(水)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 |
| 5/12(木)1,2,4年 | 歯科検診② | ・歯みがきをして登校しましょう |
| 6/8(木)全学年 | 内科検診 | ・脱ぎ着しやすい服装でお願いします |



上手に活用しよう

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で通っていたことを考えてみましょう

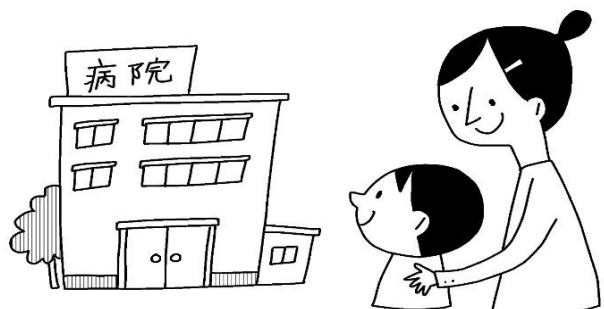
気になる場所があった人は、早めに受診を

健康診断の結果

健康診断の結果について

健康診断の結果を確認し、おうちの人に知らせましょう。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、病院で早めにみてもらうようにしましょう。

病院での検査の結果や治療の経過は、必ず保健室まで知らせてください。



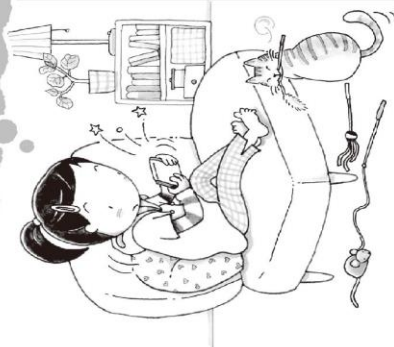
その『ちよっただけ』本当に大丈夫？

もうちよっただけ…



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日の元気のもとですよ。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。

あとちよっただけ…



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。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちよっただけ…

お やつをダラダラ食べていると、むしろ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。

あとちよっただけ…



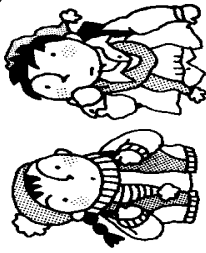
睡 眠不足は、蒸りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆとりをとりましょう。

とうこうまえ

登校前の身だしなみチェック!



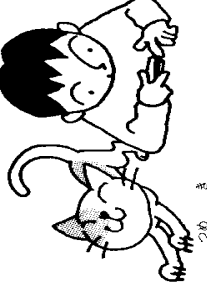
かお 顔は洗いましたか



みだ 服装は乱れていませんか



かみ 髪はとかしましたか



つめ 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、けがをしやすくなります。

あせ 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。



手を洗った後、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

- ・ひもを持ってはまず
- ・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



く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飲みこむ
- ・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