

ほけんだより 5月

令和5年 5月
上新井小保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

生活リズムを整えていこう

「早寝早起き」

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんにはいりましょう。小学生は9～10時間の睡眠時間が必要とされています。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りてないのかもしれません。

「食べる」

朝昼晩の3食を栄養バランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べていたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調を崩す原因になります。そして朝食は一日の始まりのエネルギーのもととして、特に重要です。

「動く」

外での遊びやスポーツなどで体をからだから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちの手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。



健康診断が続きます・・・〈健康診断時の注意事項〉

- *健康診断の前日は、特に体を清潔にしておきましょう。また、早めに寝るようにしましょう。
- *歯科健診・・・歯みがきをしてきましょう。
- *視力検査・・・メガネを持っている人は、検査のときに、メガネを使うので忘れずに持ってきましょう。
- *聴力検査、耳鼻科健診・・・耳掃除をしておきましょう。

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、
ゲーム機やスマホを
使っていませんか？



食後に歯みがき
していますか？



イヤホンなどで
長時間、音楽を
聞いていませんか？

保護者の皆様へ
●受診のお知らせをお配
りします●

健康診断が終わったものから、病気や異常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」が届きましたら、なるべく早めに医療機関で受診していただき、受診後はその結果を学校にお知らせくださるよう、お願いいたします。