

ほげんだより4月

平成31年(2019年)4月24日

札幌市立日新小学校保健室


No.2 **家庭数配付**



新学期が始まって3週間目になりました。新しい学級、先生、友達など環境が変わる中で子どもたちは過ごしています。緊張からくる疲れや天候の変化から、体調を崩す子どもが見られます。27日(土)からの連休では、心も体もリフレッシュできるといいですね。連休明けの5月7日(火)からも、落ち着いて学校生活を送れるよう、御配慮ください。

5月の健康診断日程とお願い

お子さんと一緒にお読みいただき、準備をお願いいたします。

日程	検診・検査項目	対象学年	検査について
8日(水)	歯科検診②	2・5年生 日だまり学級全員	○朝は必ず歯をきれいにみがいておきましょう。
9日(木)	聴力検査予備	※対象者のみ	
10日(金)	尿検査一次	全学年	○9日(木)に検査用具を配付します。一緒に配るプリントをよく読んでください。 
16日(木)	歯科検診③	1・4年生	○朝は必ず歯をきれいにみがいておきましょう。
20日(月)	内科検診① (男女別に実施)	1・2・3年生 日だまり学級全員	○前日は入浴しましょう。
21日(火)	内科検診② (男女別に実施)	4・5・6年生	○上半身は着脱しやすい服にしてください。 男女ともに上半身裸で検査を受けますが、4・5・6年生女子のみ、上半身下着1枚(タンクトップなど)で検査を受けることができますので、準備をお願いします。 ○ 髪の長い女の子はゴムでまとめてください。
24日(金)	尿検査二次	※対象者のみ	○一次検査で異常があった人と、欠席していた人が対象です。検査用具は23日(木)に配付します。

●終了した検診について●

歯科検診(3・6年生)、眼科検診は終了いたしました。

●結果のお知らせ用紙について●

検査・検診で異常のあったお子さんのみお知らせ用紙をお渡ししています。異常がない場合につきましてはお知らせしておりませんので御了承ください。受診が必要なお子さんは早めに受診し、連絡票を学校まで御提出ください。

●視力再検査について●

6年生から順に、休み時間、視力再検査を行っています。1回目の視力検査でB以下(1.0未満)だったお子さんが対象です。1年生まですべて終了するのは6月中旬頃の予定です。

●運動器検診について●

運動器検診問診票の中で、背骨または痛みに関する項目にチェックがあり受診歴がないお子さんにつきましては、学校医より、内科検診を待たずに受診する必要があるとの指導を受けましたので内科検診前にお知らせいたします。
→裏面はからだ・心の疲れチェック等です。

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら



ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。

