



ほけんだより 5月号

令和 5年 5月 1日
新宿区立落合第六小学校
校 園 長 加藤 雄一
養 護 教 諭 柏 沙 良

新緑の色が増すさわやかな季節になりました。知らず知らずのうちに緊張していた気持ちがふっと緩み、体調を崩しやすい時期でもあります。1日の疲れを次の日に持ち越さないよう、しっかりと睡眠をとり規則正しい生活を心がけましょう。

また、最近では寒暖差が激しい日々が続いています。日差しが強い日もあり、熱中症が心配な季節の訪れを感じます。水筒を毎日忘れず学校に持ってくるようにして、こまめな水分補給を行いましょう。

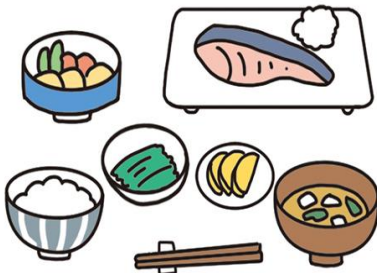
まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

④ 「寝る」

基本は、「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布団に入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。

よく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、睡眠時間が足りていないのかもしれませんが。



③ 「食べる」

朝・昼・晩の3食を栄養のバランスを考えながら取りましょう。

同じものばかり食べたり、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、1日の始まりのエネルギーのもととして、特に重要! 毎日、食べるように心がけたいものです。

① 「動く」

外での遊びやスポーツ等で体を普段から動かすことで、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、軽めの散歩やお家のお手伝い等、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも、続けることが重要です。



② 「出す」

「それって生活リズムなの?」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、体のいらぬものを出すことも、私たちが生きるための仕組みとして欠かせません。

我慢をすると、お腹が痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。



ていきけんこうしんだん 定期健康診断



5月も引き続き健康診断を行います。
健康診断は、身体の発育の様子を知ること、疾病や異常の早期発見をし、治療を促すことを目的として行っています。
持ち物や準備など、事前の確認を忘れないようにしましょう。



が 月	に 日	よ う 曜	が 学 年	こ う 項 目	持 ち 物 ・ 準 備
5	9	火	1・3・5年	内科検診	体育着を持ってきましょう。
	10	水	1年	心臓検診	体育着を持ってきましょう。
	11	木	2・4・6年	内科健診	体育着を持ってきましょう。
	15	月	1・3・5年	聴力検査	寝る前に耳掃除をしましょう。
	16	火	2・4・6年	聴力検査	寝る前に耳掃除をしましょう。
	18	木	全学年	耳鼻科検診	寝る前に耳掃除をしましょう。

…健康診断の様子から…

保護者の皆さま

4月から引き続き、健康診断の実施にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。
終わった検診については、随時結果を通知しています。お子さんと一緒にご覧の上、普段の生活や体の変化について話し合い、共有していただければと思います。

近年、児童の視力の低下傾向が目立ちます。世界的な傾向では、遠視よりも近視の児童の割合が高く、一般的に身長がぐんと伸びる時期に眼軸も伸び、近視になることが多いようです。
近視は、遺伝的要因なども大きいですが、普段の生活でゲームやテレビを見る時間が長かったり、近くで見たりすることも原因となります。学習する時の姿勢はどうでしょうか。近くのものばかりを見ていると、ピントを合わせる筋が凝り固まってしまう、仮性近視となり、これが進行すると近視になります。
また、検査中、目を細めて見る子や斜めから見ようとしている子の姿も見られました。無理をして見ることは、肩こりや頭痛にもつながります。ご家庭でも、そういった姿を目にした時は、お声掛けしていただきますようお願いいたします。

〈健康カードについて〉

4月からの身体測定を含めた健康診断の結果を健康カードに記入し、お渡しいたします。お子様の体の様子や成長について、ご家庭で話題としていただければ幸いです。健康カードをご確認後は、表紙の保護者印欄に押印またはサインをしていただき、学校にご提出をお願いいたします。健康カードのお渡しは、6月を予定しております。よろしくお願ひいたします。

〈治療証明書について〉

インフルエンザや溶連菌感染症などの感染症にり患した場合は、集団感染を防ぐため、登校する際に治療証明書の提出をお願いしております。治療証明書の様式は、本校のホームページと新宿区のホームページからダウンロードできますのでご利用ください。学校でもお渡しできますので、その際はお声かけください。

〈学校でのけがについて〉

学校でのけがについて（通学路での登下校時を含む）は、災害給付金の申請をすることができますので、養護教諭へお声かけください。
（給付対象になる治療条件があります。）

