

# ほけんがど知り5月

2013年 5月

貝塚市立葛城小学校

5月は季節の変わり目です。体調をくずしやすい季節ですから、規則正しい生活をこころがけて元気に過ごしましょう。また、13日からは運動会の練習が始まります。暑くなってくるので熱中症にも気をつけてしっかり運動会の練習をしていきましょう。

## 5月の保健行事

- ・ 1日(水) 聴力検査 3・5年
- ・ 2日(木) 聴力検査 1・2年
- ・ 9日(火) 歯科検診(全学年)
- ・ 16日(木) 尿・ギョウ虫1次検査
- ・ 17日(金) 尿・ギョウ虫1次忘れてた人  
(尿検査は全学年、ギョウ虫は1～3年生)



## ～おうちの方へ

健康診断の結果については、疑わしいと判断された子どもさんだけ「お知らせ」をわたしています。病院へ行くかどうかは強制ではありませんが、学校ではできるだけ行かれることをおすすめしています。また、学校での検診結果は、病院で行われる「診断」ではありません。疑わしければお知らせするというスクリーニングというものです。「異常があるかもしれない」ということですので、病院での結果と違うこともあることをご了承ください。



## 運動会の練習がはじまるよー！！

今年度の運動会は6月2日です。運動会の練習は13日から始まります。次のことに注意をしてけがや事故のないようにしましょう。

- ① 熱中症にならないためにお茶は必ず持ってきましょう。
- ② 汗ふきタオルも持ってきましょう。
- ③ 爪の長いのはけがのもと切っておきましょう。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはんは疲れをとるためにはとても大切です。規則正しい生活をこころがけましょう。



## うれしいなあ♪

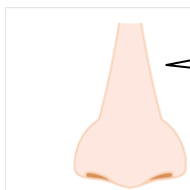
- ・ 葛城小学校の1年生はとても元気！
- ・ 6年生は、低学年の子たちと遊んでいる姿を見かけます。

### □呼吸



□で吸った空気は、空気中に漂う細菌やウイルスなどの有害物質がろ過されないまま、直接、体に取り込まれてしまう。

### 鼻呼吸



鼻から吸った空気は鼻腔(びくう)を通る間に浄化、加湿され、肺が酸素を吸収しやすい形で送り込まれる。

保健指導で勉強しました。お家でも呼吸の仕方を見てあげてください。

鼻呼吸か、□呼吸かチェックしてみてくださいね。治す方法は、口の周りの筋肉を鍛えよう！大きく口の開け、「あいう」の口の形をしたり、舌を出してべーをするといいよ。



市内で、インフルエンザにかかった人もいます。手洗いうがいはこまめにしましょうね！