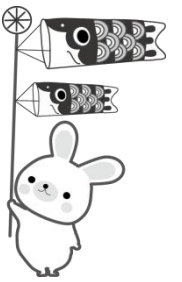


ほけんだより5月

2015年 5月
貝塚市立葛城小学校
保健室



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、18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

- ・14日(木) 尿・ギョウ虫2次検査
(1次検査未提出者+対象者)
- ・21日(木) 耳鼻科検診 10:00~
(1年生全員+3・5年生抽出)
- ・28日(木) 歯科検診(全学年) 10:00~



~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。

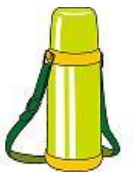
また、学校での検診結果は、病院で行われる「診断」ではありません。疑わしければお知らせするというスクリーニングというものです。「異常があるかもしれない」ということです。病院での結果と違うこともあることをご了承ください。



運動会の練習が始まるよー！！

今年度の運動会は6月7日です。運動会の練習は18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♪

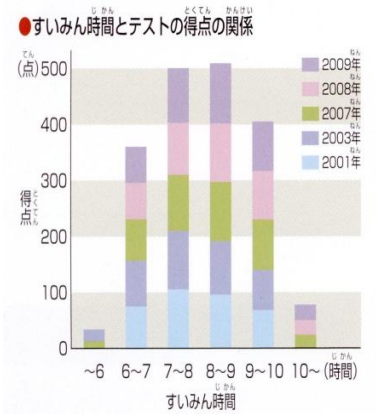


・異学年のお掃除では、上級生が下級生に一生懸命教えて掃除をしてくれています。とても教え方が上手で感心します。

睡眠は大切だよ！！



睡眠をとることは、脳や体を休めることや成長の促進・免疫力の増進にとっても大切です。睡眠時間が足りないと、体力低下・体調不良や集中力の低下や欠食から栄養バランスを崩したり、排便リズムが整わなかったりなど、体にとっても負担がかかってしまいます。今、子どもたちは、体も心も大きく成長する大切な時期なので、しっかり睡眠時間を取れるようにしてあげてください。部屋を暗くしたり、寝る時間の前には、テレビやゲームをしないようにして、眠りに入りやすい環境を整えてあげてください。睡眠時間を聞いたら、夜遅くまで起きている児童や眠れないと訴える児童もいました。お子さんが何時に寝ているのか、今一度確認してみてください。



運動会の練習も始まります。睡眠不足の場合、大きなけがにつながることもありますので、気をつけてあげてください。

しっかり運動することで、骨の成長を促したり、食欲が増したり、ねむりやすくなったりします。寝ている間に成長ホルモンがたくさんでできます。良い成長を促すためにもしっかり運動して、栄養をとり、寝ることが大切です。昼間に体をしっかり動かすようにお家でもお話ししてあげてください。

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！

