ほけんだより　5月

岡山市立建部小学校
保健室
令和４年５月９日発行
ＮＯ．２

ゴールデンウイークはお天気がよく、楽しく過ごせたとおもいます。
５月は新学期の疲れが出てきやすい時期でもあります。
早寝早起きをして、規則正しい生活をするようにしましょう。

今月の健康診断

保護者の方へ

１６日（月）	尿検査 一次（再提出）	対象児童のみ	※１校時の始まる前に提出してください。 女の子で生理の日は避けてください。
１８日（水）	眼科検診	全学年	※メガネを持ってきましょう.
１９日（木）	午前　歯科検診 午後　内科検診	全学年	※朝の歯みがきをしっかりしてきてください。 ※歯科の検診結果を全児童にお渡しします。 ※体操服の準備をお願いします。

ヘルスアップカードが始まります

５月９日から１３日までの間、ヘルスアップカードが始まります。
ヘルスアップカードは早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活ができているか、またメディアの使用についても自分で計画して取り組む一週間です。
特に今年度は昨年度に引き続きメディアコントロールを重点的におこないます。
昨年度は高学年を中心にメディアの使用時間が、３時間を超える人が多くいました。メディアを長時間使っていると、視力が悪くなるほか、規則正しい生活を送ることができなくなります。
おうちのひとともう一度メディアのルールを確認して、ヘルスアップカードに書いてしっかりとメディアコントロールができるようにしましょう。

５月の保健目標　からだや身のまわりをせいけつにしよう

５月は学校医の先生にみていただく健康診断が続きます。
体調をととのえて，予定の日に受けられるようにしましょう。
また，検診の結果とあわせて，詳しい検査や治療が必要な人にはお手紙でお知らせします。早めに病院へ行きましょう。

急な暑さにご用心　寒暖の差が大きいこの時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう

気温が高いときはこまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり紫外線を避けよう

保護者の方へ

★今月は歯科検診があります★

※「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」は全員に配布します。なお，学校における健康診断は，あくまでスクリーニングであり，診断を確定するものではありません。その点にもご注意のうえ，お早めにかかりつけ医による精密な検査，適切な治療や相談を受けられますようおすすめします。

また，治療および相談が終わりましたら「検査・治療結果報告書」を学校へご提出ください。

4月で1学期の身体測定，視力・聴力検査がおわりました。

※視力の「治療のすすめ」は，眼科検診（５月１８日）終了後お渡しします。
※聴力の「治療のすすめ」は，耳鼻科検診（６月３日）終了後お渡しします。

お子さまの健やかな成長のため治療のご協力よろしくお願いします。