

# ほけんだより がっ 5月

令和6年5月8日(水) 熊野第三小学校

新学期が始まって1か月が経ちました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたころではないでしょうか。そして、ふと気付くと「なんだか、からだがだるくて重い」「気分がちょっと落ちこみぎみ」そんなことはありませんか？



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいのです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしい物を食べる…等、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

## 5月の定期健康診断

- 8日(水) 尿1次検査
- 9日(木) 尿検査予備日
- 10日(金) 耳鼻科検診(全学年)
- 17日(金) 眼科検診(4・5・6年生)
- 20日(月) 眼科検診(1・2・3年生)
- 28日(火) 尿2次検査(再検査・未提出者の人)



目の疲れをとるために、前の日は早めに寝ましょう。

## 耳鼻科検診がぁいます！

5月10日金曜日は耳鼻科検診です。耳・鼻・のどの病気が

ないかを耳鼻科医の先生に診ていただきます。

結果については後日異常があった人にお知らせします。



### 【耳鼻科検診の約束】

- ① 前の日は、耳や鼻のそうじをして、きれいにしておきましょう。
- ② 耳をみますので、髪の毛は耳にかからないようにしておきましょう。

# ほごしゃ みなさま ～保護者の皆様へ～ ていきけんこうしんだん けっかし 定期健康診断の結果のお知らせについて



ほんこう ていきけんこうしんだん けっかし びょうき いじょう うたが じどう けっかし  
本校では、定期健康診断の結果を、病気や異常の疑いがある児童に【結果  
についてのお知らせ】のかたちでお渡ししていますが、次の点にご理解くだ  
さい。※歯科検診の結果は全員に配布します。

- 学校での検査・検診はスクリーニング（ふるいわけ）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合があることをご了承ください。
- すでに受診して治療中、あるいは治療済みの場合でも【結果についてのお知らせ】をお渡しすることがあります。その場合は、その旨を保護者の方が【受診報告書】の欄に記入され、担任に提出してください。
- 【結果についてのお知らせ】は、個人情報のため封筒に入れてお渡ししています。提出の際は、その封筒に入れて提出していただきますようお願いいたします。

## 5月のほけんもくひょう

# てあら びょうき よぼう 手洗いをして 病気を予防しよう

びょうき よぼう てあら いちばん  
病気の予防は手洗いが一番です！  
とく しょくじ まえ あと そと かえ あと そうじ  
特に、食事の前、トイレの後、外から帰った後、掃除  
の後は、石けんをつけてしっかり手を洗い、  
きれいなハンカチでふきましょう。

ハンカチは、かならず、まいにちも  
必ず、毎日持ってきましょう。



こんねんと いっしょ けんこうきょういく と く  
**今年度は5つのレンジャーと一緒に健康教育に取り組みます！**

## けんこう しょうかい 『くまさん健康チャレンジ』の紹介

め  
1つ目



め たいそう  
**目の体操をするんジャー**

今年度も「くまさん目の体操」に取り組みます。タブレットやゲームの長時間の使用により、目が疲れやすくなり、視力低下につながることもあるため、遠くを見て目を休めるだけでなく、目の体操をして目の筋肉の疲れをとりましょう！

そと あそぶ と、からだ に良いことがたくさんあります。特に、太陽の光をあびると、光の中の「バイオレットライト」が視力低下を抑制する効果があります。

今年度もロング昼休憩が月に2回予定されていますので、外で楽しく遊びましょう！

め  
2つ目



そと あそぶ  
**外で遊ぶんジャー**

### そとあそ こうか **外遊びの効果**

- ① 血のめぐりがよくなり、元気がでます。
- ② 太陽の光をあびることで、骨がじょうぶになります。
- ③ 風や空気の刺激を受けてひふがじょうぶになります。
- ④ おなかがすいてご飯がおいしく食べられます。
- ⑤ 遊び疲れによって、夜、ぐっすり眠れます。
- ⑥ 手足が器用になって、脳の働きもよくなります。
- ⑦ 気分転かんにもなり、ストレスを発散できます。

～くまさんのやくそく～



あかしぼうし  
**赤白帽子をかぶって遊びます**

あかしぼうしは暑さや危険などから体を守ってくれます。

3つ目



て  
手をしっかり洗うんジャー

4月の保健指導で、外から帰った後の手は、汚れがたくさんついている話をしましたね。

病気の予防のために、石けんをつけて手を洗う習慣をつけましょう！



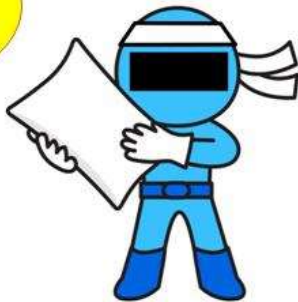
今年度も給食後の歯磨きに取り組みます。歯磨きは、むし歯や歯肉の病気を防ぐだけでなく、インフルエンザやコロナなどの病気の予防にも効果があります。給食時間に流れる「くまさんはみがきたい♪」の曲を意識して、歯を磨きましょう！

4つ目



は  
歯を磨くんジャー

5つ目



ね  
たっぷり寝るんジャー

昨年度、熊三っ子は、寝る時刻や睡眠時間を見直す必要がある人が多いことが分かりました。小学生は「9～12時間の睡眠時間を確保する」ことになっていきます。今年度も学期に1回、生活リズムチェックシートをおこないます。特に睡眠を意識して取り組んでいきましょう！

わくわくモンスター登場！！



絆創膏の形をした『わくわくモンスター』がレンジャーと一緒に登場しますよ！5つのくまさん健康チャレンジの中から、今年度、自分が特に頑張りたい内容を選んで取り組むのも良いですね！