

はつらつ

令和8年度 5月号
香川大学教育学部附属坂出小学校
保健室



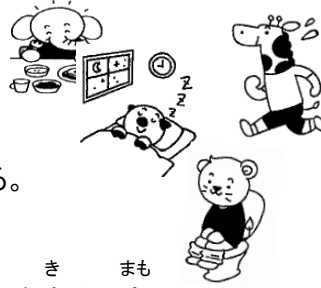
新学期が始まって一か月が経とうとしています。新しいクラスやお友達には慣れてきましたか。この時期は、新学期のがんばりや疲れから、体調を崩す人が多い時期です。学校生活に慣れてきた今こそ、油断せずに規則正しい生活を心がけ、早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えていきましょう。



できているかな？自分の生活をふり返ってみましょう。
「はい」が「いいえ」で答えてね。



1. 毎日、朝ごはんを食べている。
2. 夜は、ぐっすり眠れている。
3. 毎日、しっかり体を動かしている。
4. 毎日、うんちが出ている。
5. メディアの使用は、時間やルールを決めて守っている。



ゲームやスマホなどのメディア機器を長時間使っていると、視力低下や頭痛などの体の不調だけでなく、やる気がなくなったり、イライラしたりと心や体への影響も多くあります。ルールや時間を守って使用しましょう。

「いいえ」が多かった人の中に、「最近なんだかスッキリしない」「疲れている気がする」などの症状がある人はいませんか。自分の好きなことをして、リフレッシュするのも大切です。みなさんの気分転換の方法やリフレッシュの方法は何ですか？

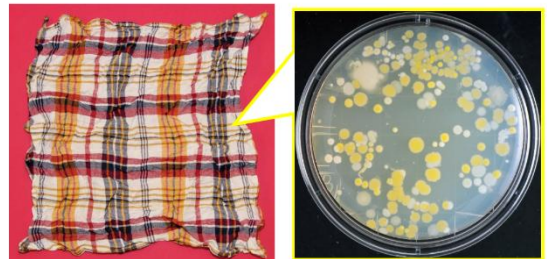
～保護者の方へお願い～

まだまだ朝晩の冷え込みが続いていますが、日中は、日差しの暖かい日が多くなってきています。春の陽気は嬉しいですが、急に暑くなる日もあり、体温調節が難しい時期です。このような時期は子供たちも体調を崩しやすくなります。また、暑さに体が慣れていないため、熱中症のような症状を起こしやすくなります。子供たちがいつでも水分補給をできるように、十分な水分の用意をよろしくをお願いします。

また、この時期は、急に暖かくなったことによって食中毒が起きやすいです。毎日取り換えるお箸同様に、水筒も清潔なものをもたせていただきますよう、お願いします。

身の回りの清潔についてもお願いします。子供たちは毎日、取り換えたハンカチ、ティッシュを持ってきていますでしょうか。連日使ったハンカチは、写真のように雑菌の温床です。毎日清潔なハンカチを準備できるよう、声かけをお願いします。

数日間使い続けたハンカチを調べると



少年写真新聞社パワーポイント素材集より

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まっています



元気に楽しく学校生活を送るために、治療が必要な病気がないか健康診断を行っています。自分の健康状態を知るとはとても大切なことです。★マークは、気をつけてほしいことや準備してほしいことについて書いています。また、それぞれの健康診断では以下のようなことを調べています。確認をお願いします。

内科検診 ★ 下着に必ず名前を書いておいてください。

- ・ 心臓や肺の音に異常はないか
- ・ 皮膚や四肢の状態に異常はないか
- ・ 背骨に異常はないか



歯科検診 ★ 検診日当日朝はいつもより丁寧に歯を磨き、最終点検をお願いします。
また、当日の給食のあとも丁寧に歯磨きをしておきましょう。

- ・ 虫歯はないか
- ・ 歯垢がついていないか
- ・ 歯肉に炎症はないか
- ・ 歯並び噛み合わせはどうか



耳鼻科検診 ★ 耳そうじをしておきましょう。鼻もかんでおきましょう。

- ・ 耳や鼻やのどの病気はないか
- ・ 聞こえが悪くなっていないか



眼科検診 ★ 眼鏡を使っている人は持って来ましょう。

- ・ 眼球の病気はないか
- ・ まぶたの内側に病気はないか
- ・ 視力が落ちていないか



- 健康診断の結果で異状があった場合や病院で精密検査を受けたほうがよい場合は、治療のお知らせ用紙を配布します。早めに病院に行き、診てもらいましょう。お知らせが配られていない場合は「異状なし」です。
- 自分の普段の生活(食事、運動、姿勢、テレビやゲームとの距離など)を見直してみましょう。
- 特に、水泳学習が始まる前に治療を行い、安心して授業を受けられるように、準備をお願いします。
- 気になることがある場合はいつでも担任または養護教諭までお知らせください。

