



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、緊張感から少し解放されたり、学校生活へ慣れてきたりして、今までの疲れから、
体調を崩す人が多い時期です。

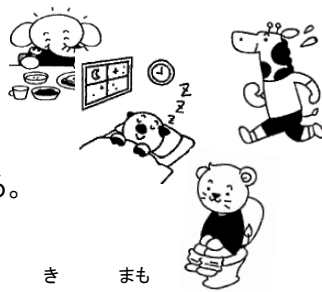
学校生活に慣れてきた今こそ、生活習慣を見直して、早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えていきましょう。



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。



- 毎日、朝ごはんを食べている。
- 夜は、ぐっすり眠れている。
- 毎日、しっかり体を動かしている。
- 毎日、うんちが出ている。
- 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が、生活習慣も見直してみましょう。みなさんの好きなことは、何ですか？

～感染症に注意～

今の時期は、花粉症の影響か、鼻をすする子供たちや、目をかゆそうにしている子供たちを見かけます。また、ニュース等でも取り上げられていますが、百日咳や感染性胃腸炎が流行しており、学校でも心配をしています。特に、感染性胃腸炎は、今の時期には流行の終わりを迎える頃ですが、まだまだ高い水準で感染者が出ているようです。感染性胃腸炎は、少量のウイルスが体に入りこんだだけでも、発症することでも知られています。また、感染性胃腸炎には特效薬がありません。感染症にかからないためにも、食事の前やトイレの後、帰宅後は必ず手を洗うこと、手洗いは、石けんを使って時間をかけて丁寧にすることを心がけましょう。

また、花粉が部屋の中に入ってくることも気になりますが、空気の入換えをせず、よどんでいると、気分も悪くなってきます。少しでもいいので、換気も忘れずに行うようにしましょう。感染対策に大切な2つのことについて、ご家庭でもご協力よろしく願いいたします。

～お願い～

急に暑い日が増えてきました。まだ暑さに慣れていないため、熱中症も心配されます。
こまめに水分補給ができるよう、水筒の準備を必ずお願いいたします。

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。

