

ほけんだより

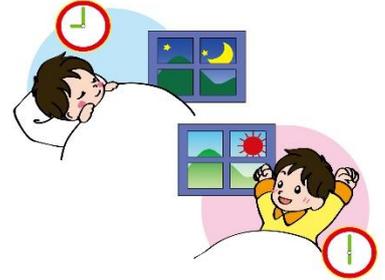


令和3年5月7日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

入学式、始業式から1か月がたちました。新しい学年での学校生活には慣れてきましたか？また、ゴールデンウィークで連休がありましたが、規則正しい生活を送ることができましたか？少しほっとして、体調をくずしやすい季節です。毎朝、自分で健康観察をしましょう。

＜5月のほけん目標＞

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



今月は、脳のエネルギーとなる「朝ごはん」について、考えてみましょう。



3つのグループから
食品をえらぶと、
バランスよくなるよ。

みどり しょうひん た
緑の食品が足りなくな
りやすいです。そのま
ま
食べられるくだものが
おすすめ！！

新学期が始まり1か月が経ち、緊張も和らいできた頃かと思いますが、ゴールデンウィーク明けで気分が憂鬱になったり、生活リズムがくずれてしまったり、体調に変化が起こりやすい時期です。御家庭でもお子さんの朝の健康観察をお願いします。

表情が暗い、元気がない様子はありますか？

夜はよく眠れていましたか？
食欲はありますか？

頭痛や腹痛、かぜ症状、熱はありますか？

体調が悪い場合は、無理をせず休養しましょう。



- ★現在も、かぜ等の症状がある場合は、欠席ではなく出席停止としています。
- ★新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着くまでは、毎月「けんこうかんさつ表」をお配りします。御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



健康診断は「スクリーニング」

スクリーニングとは・・・病気の疑いや異常がないかを調べること

学校で行われている健康診断はスクリーニングであり、確実に病気を発見し、病気の診断をしてくれるわけではありません。

「〇〇検診結果のお知らせ」をもらったら、早めに病院で診てもらおうようにしましょう。病院を受診したら、結果のお知らせの用紙を学校に御提出ください。

昨年度の実施率は73.2%でした。年度初めの休校により健康診断が2学期の実施となったことで、例年よりも受診率が低かったです。

健康診断は、子どもたちが自分の成長や体について知る良い機会です。御家庭でも、健康について考えるきっかけとして、ぜひ話題にしてみてください。



☆熱中症予防について☆

毎年5月頃から、全国で熱中症の発生件数が増えてきます。暑さに慣れていないこの時期は、注意が必要です。

学校でも気をつけて見ていきますので、水筒、帽子、汗拭きタオル、着替えなどを持たせていただくようお願いします。



☆規則正しい生活リズムを☆
向陽学府では、保健の取り組みとして、年間二回の「早く寝よう週間」を実施しています。また、早く寝ることへの意識が定着してきているため、併せて「朝食」に重点をおいた指導を実施することを考えています。

向陽学府は、ほとんどの児童生徒が毎日朝食を食べて登校しているようにです。子どもたちが社会に出たときのためにも、朝食の内容についても、一緒に考えていきたいと思

