

ほげんだより

2013年 5月号 No.2
春江小学校
校長 市原 俊司
養護教諭 小澤 弘美

吹く風がさわやかになり、外に出かけるのも気持ちがよい季節になりました。新学期が始まって約1ヵ月。子どもたちは、新しいクラスや友達、先生と元気いっぱい過ごしています。

新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、心身共に疲れるものでもあります。運動会の練習も始まりますので、十分な睡眠と休養を心がけて過ごすようにしましょう。

気持ちの安定した学校生活を送るためには、学校の生活時間に合わせた自分の生活リズムを整えることが大切です。のんびりできる時間を大切に、「早寝、早起き、朝ごはん」から生活リズムが整えられるようご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



<1年生を迎える会より>

5月
保健目標

けがに^き気をつけて^す過ごしましょう。



運動会の練習が始まります。

各学年、運動会の練習が始まります。毎日の練習と、当日の競技や演技を精一杯頑張れることができるように、健康管理には十分気をつけて過ごしましょう。

体を動かすようになると、今まであまり使われていなかった筋肉に疲れがたまり、ケガも起きやすくなります。ぐっすり眠ることで、筋肉や骨にも休養を与えることができ、元の元気な体に戻っていきます。

運動会を元気にむかえられるためのチェック!!!

① つめ

つめは伸びていませんか。伸びているととても危険です。一週間に一度はチェックして切るようにしましょう。

② 朝ごはん

朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源です。ごはんを食べることで脳と体が動き出します。

③ 睡眠

夜ふかしをしていませんか。この時期は特に疲れがたまりやすいです。ぐっすり寝ることで体と心の元気が回復します。

④ 髪の毛

前髪は目にかかっていませんか。目に髪の毛が付くだけで目は傷つきます。運動時は、特に髪をまとめましょう。

⑤ ハンカチ、タオル

汗や手を拭くために、清潔なタオルやハンカチを毎日、持ち歩きましょう。

⑥ 服装

靴や洋服は、清潔なものを使っていますか。汚れたら、きちんと洗いましょう。上履きは、一週間に一度持ち帰ります。



◆まずは、早寝から！
早寝が出来ると、規則正しい生活が作れます。

5月の行事予定



日	曜	内 容	学 年	準 備
15	水	心臓検診(簡略心音、心電図) 9:00～	1年・該当者	体育着を忘れずに持ってきます。 後日、実施に伴うプリントをお配りします しますので、よくお読みください。
30	木	歯科検診 8:45～	1・4・6年	朝の歯みがきはていねいにします。
6/4	火	眼科検診 13:00～	全学年	前日は入浴し、顔を清潔にしておきます。
12	水	脊柱側わん症検診 9:00～	5年・該当者	体育着を忘れずに持ってきます。 後日、実施に伴うプリントをお配り しますので、よくお読みください。

健康診断結果のお知らせ



- 各校医検診の結果、医療機関での治療が必要な場合や、詳しい検査が必要な場合には、個別にお知らせ用紙をお渡しいたします。医療機関受診後、結果を学校まで提出してください。特に、水泳指導に関する疾病については、治療を終えないと水泳ができないものもありますので、早めに医療機関受診をお願いいたします。
- 定期健康診断の結果については、6月30日で全ての健康診断が終了しますので、その後、「定期健康診断の記録」用紙で、家庭にお渡しいたします。「定期健康診断の記録」用紙は、各家庭での保管となります。
- 2次検査対象者には、別途お知らせをします。
心臓検診や腎臓検診の2次検査の場合、水泳指導までに結果が出ない場合があります。結果を待ってから水泳指導に入ることになりますので、ご了承ください。

..視力検査が終わりました。..

各学年、視力検査が終了しました。

普段、両方の目を使って見ている私たちですが、目は、右と左がそれぞれ働いていて見えている範囲も少しずつ違います。

両方の目にうつったものを脳で1つにして、見ているのです。両方がきちんと働いていないと、うまく物を見ることができません。

視力検査では、左右の目の働きに大きな違いがないかどうかを調べるために、片方ずつ検査をします。視力検査は、その日の天候にも見え方が左右されますが、高学年になるにつれて視力の低下が見られます。情報機器の取り扱いには十分気をつけて過ごしましょう。



..歯の作文と歯のポスターを募集します!..

6月は、歯と口の衛生月間です。

それに合わせて、区の行事として、歯の作文と歯のポスターを募集します。

書いてみたいと思う人は、保健室まで作文用紙か画用紙を取りに来てください。

締め切りは、6月10日(月)です。

入賞者には、賞状を差し上げます。たくさんの応募をお待ちしています

