

令和5年4月26日

ふわり



小幡小学校
ほけんだより
第2号

ゴールデンウィークが始まるよ

新学期が始まっておよそ1か月。新しい環境に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、「からだ」や「心」のつかれが出る時期でもあります。今後は、スポーツフェスティバルなど大きな行事も待っています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして、つかれをいやしてほしいなと思います。



健康診断が続くよ

5月は「目」に関する検査や健診、腎臓と心臓の健診があります。

【視力検査】 ※ メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。

6年生…5/2(火)、5年生…5/1(月)、4年生…5/8(月)
 3年生…5/9(火)、2年生…5/11(木)、1年生…5/12(金)
 さくら…5/15(月)

【眼科健診】

全学年…5/16(火) この日に受けられなかった場合は、後日毎熊先生と一緒に病院へ行きます。

【内科健診】

3・6年生とさくら、前回の欠席者…5/10(水) 体操服が必要です。

【腎臓健診】

全学年…5/19(金) 朝一番の尿を容器に入れて、学校へ提出します。

【心臓検診】

1年生のみ…5/31(水) 体操服が必要です。





きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう!

まずは生活リズムから…

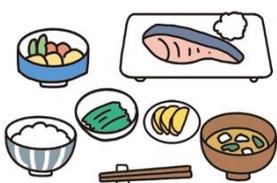
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」とよく聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないかもしれません。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は、1日の始まりのエネルギーのもととして、特に重要! 毎日食べるように心がけましょう。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す



「それって生活リズムなの?」と思われるがちですが、トイレに行って、おしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんするとおなかが痛くなったり、病気につながったりすることもあります。出したくなったら早めにトイレへ!

【おうちの方へ】

- 健診・検査が終わり次第、受診のお知らせをお渡ししていきます。受診のお知らせをお子様を持って帰ってきた場合には、早めの受診をおすすめします。しかし、学校での健康診断はスクリーニングのため、医療機関で検査を行った場合、異常なしと診断されることもあります。あらかじめご了承ください。
- 5月に入るとスポーツフェスティバルの練習が始まります。暑くなる日も出てくると思います。学校でも熱中症予防について声掛けを行います。お子様に必要な量の水分や汗ふきタオルを持たせていただくようお願いいたします。

