

ほけんだより 5月

平成21年5月1日
美加の台小学校
保健室 NO. 3

5月はさわやかな気候で過ごしやすいイメージですが、気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期です。この時期は毎年、けがをする人も多くなります。早ね早起きや朝ごはんをしっかり食べるなど、生活リズムをととのえて元気にすごしましょう。

5月の保健行事

心電図検査

1日(金) 10:40~1年生・4年生は全員。その他の対象者。
心臓のはたらきに異常がないか調べます。受ける人にはお知らせプリントを渡しています。欠席した人は8日(金)他の学校へ受けに行きます。

尿検査予備日

12日(火) 2次検査を欠席した人やまだ提出していない人のための予備日です。今期最終になります。

耳鼻科検診

13日(水) 9:00~1年生・4年生のみ全員受けます。耳・鼻・のどを調べます。

内科検診

20日(水) 1:30~全員受けます。
心臓の音、呼吸の音、皮膚、貧血、背骨のゆがみ、リンパ節の腫れなどを調べます。

眼科検診

28日(木) 9:30~1年生全員。2~6年生は事前にお渡しする問診票で、何か症状があると記入した人が対象になります。問診票を提出した後に症状が現れる場合は検診を受けることができますので、お知らせください。※現在治療中の人は対象になりません。

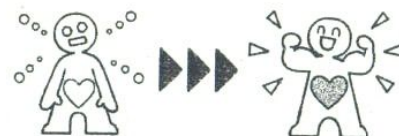
歯科検診

29日(金) 1:30~全員受けます。むし歯がないか、歯ぐきは健康か、歯並びはどうかなどを調べます。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんをきちんと食べていますか? 朝、目覚めたとき、人間の体はエネルギーがからっぽです。それなのに、朝食を食べなかったら...? エネルギーが補給されないため、勉強に集中できなかったり、運動しようとしても元気が出なかったりします。

朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。朝ごはんをおいしく食べて元気いっぱい過ごすために、右のようなことに気をつけましょう。



こんなことに気をつけて

●夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない(前の日に食べたものが消化されないで胃に残っていると食欲がわかないため)



●夜更かししない(寝るすぐでポンやりして朝ごはんが食べられなかったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりするため)



●炭水化物(ごはんやパンなど黄のグループの仲間)を必ず食べる(脳や体の活動エネルギーとなるため)



●果物を食べる(体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルがいっぱいふくまれているため)



おうちの方へ

検診・検査のあとは

・医療機関で受診してもらった方がいい人、経過観察の必要な人には、「検診・検査結果のお知らせ」で個別にお知らせします。医療機関で診ていただいた場合、検診・検査結果のお知らせの下にある受診報告書は担任へお渡ししてください。お子様の今後の健康管理の参考にさせていただきます。
・今のところ異状のない人、アレルギー疾患などで現在特に治療の必要のない人や治療中の人には通知しません。「健康手帳」でご確認ください。

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」のお知らせプリントをお読みください。

学校管理下で災害が発生したときに、災害共済給付が行われる児童及び生徒のための国の公的共済制度です。

掛金(年額)460円は5月中旬に学校徴収金より引き落としさせていただきますのでご了承ください。

詳しくは本日、配布しました“独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」のお知らせ”をお読みください。