

ほけんだよい 5月

佐世保市立中里小学校
保健室
令和5年5月18日

4・5月の保健目標 「じぶんの体をしよう」「体をせいけつにしよう」

○健康診断は、何のためにするの？

健康診断では、体がバランスよく成長しているか、見え方や聴こえ方に困り感はないか、虫歯や歯周病、体の異常や病気等がないかを調べます。実施する目的は、子供たちが充実した学校生活を送るために、「健康である」ことがとても大切だからです。



今月も、たくさんの健康診断が行われます。新型コロナウイルス感染症の予防対策を実施しながら行っていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

★5月の保健行事★ ～日程に変更がでることもあります～

月	火	水	木	金
5/1 歯科検診 (4・5・6年)	2 内科検診 (1・2・3年)	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (子どもの日)
8	9 内科検診 (4・5・6年)	10	11 視力検査 (1年)	12
15 心臓検診 (1年)	16	17	18	19
	家庭訪問期間			



心臓検診(1年生)は、欠席すると別日に他校で受診していただくこととなります。なるべく欠席がないようお願いいたします。



耳鼻科検診の対象は1・3・5年生。**聴力検査**の対象は1・2・3・5年生です。



* 受診の必要がある場合は、お知らせを配布します。なるべく早めに受診していただき、受診後は学校へご提出をお願いします。

* 心身の健康の基本は、規則正しい生活習慣です。**十分な睡眠**、**バランスの良い食事**、**適度な運動**をこころがけましょう。

○ 視力検査を実施しています



下記のお子さんには **視力検査カード** を配布します。普段の見え方（黒板の文字が見えるか、体育の授業で危ないことはないか等）についてお子さんをご確認ください。

<視力検査カードの配付対象者>

- ・今回の視力が、「B」以下だったお子さん
- ・今までに「B」以下だったことがあるお子さん(今回、両目とも「A」であれば、受診は不要です)

○ 体を清潔にして、感染予防！

コロナ禍において、体の清潔についての重要性が見直されています。身の回りのさまざまな感染症予防のためにも、清潔な生活ができているかチェックしてみましょう。

 <p>① 爪は短く切っている。</p> <input type="checkbox"/>	 <p>②ハンカチ・ティッシュを毎日もっている。</p> <input type="checkbox"/>	 <p>③毎日お風呂に入っている。</p> <input type="checkbox"/>
 <p>④食後は歯みがきをする。</p> <input type="checkbox"/>	 <p>⑤こまめに手洗いをして</p> <p>いる。</p> <input type="checkbox"/>	 <p>⑥下着をきちんと着ている。</p> <input type="checkbox"/>

○子どもとメディア ～その危険性について～ <第2回>

私たちの生活をより便利にしてくれる「メディア」。しかし、メディアを「子供が利用する」ということは、様々なリスクをとまなう可能性があります。子供たちの安全を守り、より良く活用するために、リスクを正しく理解し、よく話し合っ利用させましょう。

<SNS に関するトラブル>

- ネットいじめ・誹謗中傷
- 炎上・バッシング
- 個人情報・画像の流出（不正利用、晒し）
- 犯罪加害（著作権侵害、威力業務妨害、違法商品売買）
- 犯罪被害（性暴力、恐喝、詐欺）
- 虚偽情報の流布
- 課金による多額請求

<心身への影響>

- ネット・ゲーム依存症
- 人間関係のトラブル（LINE グループ等）
- 生活習慣の乱れ、睡眠障害
- 生活習慣病の誘発
- 過剰なストレス、うつ症状の誘発
- 脳の疲労、機能低下
- 目の疲労、機能低下
- 学習意欲の低下
- 運動不足、発達不全