

ほけんだより 5月

れいわ ねん がつ にち
 令和6年5月10日
 させぼしりつおおくぼしょうがっこう
 佐世保市立大久保小学校
 ほけんしつ
 保健室

しんねんど かげつ あたら がくねん こんしゅうまつ
 新年度がはじまり1か月がたちました。新しい学年にはなれましたか。今週末
 うんどうかい ねっちゅうしょう きつ がんば
 はふれあい運動会ですね、熱中症 やけがに気を付けて頑張りましょう。



5月の予定

- 20日 心電図検査(1年生)
- 21日 歯科検診(全学年)
- 23日 耳鼻科健診(1・3・5年生)
- 30日 眼科健診(1年生)

しかけんしん
【歯科検診】
 ば 歯がないか、歯ぐきがはれていないか、かみあわせはどうかなどを
 がっこうしかいたなかせんせい み まいにち は
 学校歯科医の田中先生に見ていただきます。毎日しっかり歯みがき
 して、ピカピカの歯にしておいてください。

じびかけんしん
【耳鼻科健診】
 みみそうじ
 耳掃除をしておいてください。

せの 背が伸びるのは？

がつ しんたいそくてい じっし の
 4月に身体測定を実施しました。どのくらい伸びていたでしょうか。みなさんの身長が伸びるのは、
 ほね せいちょう ほね おお こったんせん こ あいだ こったんせん
 骨が成長しているからです。骨が大きくなるのは、「骨端線」がある子どもの間だけです。骨端線が
 おとな ほね しんちょう の と せいちょう ひと しょうがっこう
 なくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。成長のしかたは人それぞれです。小学校を
 そつぎょう おお しんちょう の ひと ちゅうがっこう こうこう の ひと だれ くら
 卒業するまでに大きく身長が伸びる人もいれば、中学校や高校で伸びる人もいます。誰かを比べる
 のではなく、自分自身がどのくらい成長しているかを大切にしましょう。



けんこうしんだん つづ けんさ けんしん いじょう うたが ひと
 健康診断は続いていますが、検査や健診で異常や疑いがある人には
 し ぷりんと はいふ し ぷりんと ひと はや
 お知らせのプリントを配付します。お知らせのプリントをもらった人は早め
 じゅしん じゅしんけつか がっこう し
 に受診しましょう。受診結果は学校にお知らせください。
 けんさ けっか せいかつ かんが げーむ
 また、検査などの結果から生活についても考えてみましょう。ゲームの
 しょうじかん しょくせいかつ は うち ひと はな
 使用時間や食生活、歯みがきなどについてお家の人と話してみましょう。

けがに^{ちゅうい}注意しよう

ほけんしつ 保健室にはけがをして来室する人が多くいます。けがは^{よぼう}予防することができるものもあります。痛い^{いた}思いをしないようにこのように^{ちゅうい}注意しましょう。

とうげこうちゅう
登下校中

- ・よそ^み見せず、^{まえ}前を向いて^{ある}歩く
- ・坂道^{さかみち}を走らない^{はし}

こうしゃ うんどうじょう
校舎や運動場

- ・ろうか^{ある}はしずかに歩く
- ・校庭^{こうてい}で遊ぶ^{あそ}ぶときの^るルールや^る遊具^{ゆうぐ}の^{つか}使い方を^{かた}守る^{まも}

うんどうじょう 運動場でころ^{いし}んで石や砂^{すな}がついたときには、水^{みず}できれいに^{あら}洗ってから
ほけんしつ 保健室^きに来て^きください。保健室^{ほけんしつ}のそば^{うんどうじょう}の運動場^{すいどう}にも水道^{すいどう}がありますよ。



こんな日は^{ねつ}熱中症^{ちゅう}にご^{しょう}用心^{よう}

しつ ど たか ひ 湿度^{しつど}が高い^{たかひ}日

かぜ よわ 風^{かぜ}が弱く、^ひ日ざしが^{つよ}強い^ひ日

きゅう 急に^{あつ}暑くな^ひった日

からだ あつ な じき 体がまだ暑さに慣^なれていないこの時期^{じき}、
きゅう うんどう 急な運動^{きゅううんどう}をすると^{ねつちゅうしんじょう}熱中症^{きけん}の危険^{きけん}があります。

- こまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}
- タオルで汗^{あせ}をふく
- 帽子^{ぼうし}をかぶる



いま 今^{いま}から^{いま}しっかり^{たいざく}対策^{たいざく}しましょう

きおん 気温^{きおん}がだんだんと^{たか}高くな^{たか}って^{そと}きました。外^{そと}で遊ぶ^{あそ}ぶとき
や^{たいいくかん}体育館^{うんどう}などで運動^{うんどう}すると
きは^{とく}特に^き気を^つ付け^つましょう。