

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)

【歯科検診】

むし歯がないか、歯ぐきのはれていないか、かみあわせはどうかなどを
 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。

【耳鼻科健診】

耳掃除をしておいてください。

せの 背が伸びるのは？

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、
 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
 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
 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。



健康診断は続いています。検査や健診で異常や疑いがある人には
 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
 に受診しましょう。受診結果は学校にお知らせください。

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
 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

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}ぶときのルールや遊具^{あそび}の使い方^{ようかた}を守る^{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}洗ってから保健室^{ほけんしつ}に来て^きください。保健室^{ほけんしつ}のそばの運動場^{うんどうじょう}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}日^ひ

きゅう
急に^{きゅう}
暑^{あつ}くなった^{なつ}日^ひ

かぜ よわ
風^{かぜ}が弱^{よわ}く、
日^ひざしが強^{つよ}い^ひ日^ひ

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

きおん
気温^{きおん}がだんだんと高^{たか}くな
ってき^{そと}ました。外^{あそ}で遊ぶ^{あそ}ぶとき
や体育館^{たいいくかん}などで運動^{うんどう}すると
き^{とく}きは特^{とく}に気^きを付^つけま^しょう。

- 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}からしっか^り
たいざく
対策^{たいざく}しま^しょう