

ほけんだより 5月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

日程	行事	対象	おねがい
5/7(金)	耳鼻科検診 13:30~	1・5年生	前日は、耳掃除・鼻掃除をしておきましょう。
5/12(水)	眼科検診 10:30~	1・4年生	前髪が目にかからないようにしておいてください。
5/19(水)	尿検査2次①	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
5/20(木)	内科検診 13:00~	全学年	給食後は口の周り・中もきれいにしておきましょう。
5/25(火)	尿検査2次②	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。

新学期が始まって1カ月。そろそろ学校には慣れてきましたか？

もしかしたら、少しお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。

「ちょっとだけなら大丈夫」と思ってやっていることが、

体調を崩す原因になる場合もあります。

からだにやさしい生活リズムを心がけてくださいね😊



その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



寝 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

検診・検査の結果について

検診・検査が終わった後に、疾病などの疑いがある場合は、「受診勧告書」をお渡ししています。例年、受診勧告書をもった方は、できるだけ早く専門医へ受診をお願いしていましたが、新型コロナウイルス感染症の流行期間については、ご家庭で様子をみながら判断し、受診していただければと思います。



