



最長子配付

岐阜市立早田小学校  
R3. 5. 7 発行  
保健だより NO. 3  
保健室 宮部

★ お家の人といっしょに読んでくださいね ★



# 「元気なからだ」はよい生活リズムから



5月に入っても、まだ朝夕肌寒い日があります。しかし、休み時間には、みんな元気に外で遊び、額には汗がにじんでいます。この汗を放っておくとかぜや皮膚炎の原因になります。ハンカチを持参してしっかりふきましょう。

ゴールデンウィークが終わりました。新型コロナウイルス感染症非常事態宣言発令中ということもあり、お子さんにとっては、がまんの多い休日だったと思います。安心安全で元気な学校生活に早くもどることができるように、次の5つのポイントを参考にしながら生活リズムを整えておきましょう。

## GOODな生活の5つのポイント

### ポイント③

適度な運動をする。  
(体を動かすことによって、食事や睡眠が摂りやすくなります。)

### ポイント④

朝、排便ができるようにする。  
(朝、排便ができると、運動や勉強が思い切りできます。また、腸内に、体の悪いものを長く留めることを防ぎます。)

### ポイント①

睡眠時間を  
しっかりとる。  
(自律神経系を整えたり、成長ホルモンを正常に分泌させたりするためには、平均して8~9時間の睡眠が必要です。)

### ポイント②

朝食をとる。  
(脳へのエネルギーとなる炭水化物をとり、午前中のエネルギー源としましょう。)

### ポイント⑤

入浴で、ホッとする時間をつくる。  
(入浴をゆっくりすることで、くつろぐ時間をつくります。また、入浴は、スムーズな睡眠を促します。)



+

(プラス)



# 5月の保健行事

◇眼科検診  
14日(金)  
全学年

◇内科検診  
12日(水) 3, 6年生  
26日(水) 2, 5年生  
27日(木) 1, 4年生  
そよかぜ

◇心電図検査  
20日(木)  
1, 4年生

◇血液検査  
24日(月)  
5年生希望者

◇視力検査  
7日(金) 1, 5年  
10日(月) 4年  
11日(火) 2, 3年  
◇色覚検査  
10日(月) 1年

◇歯科検診  
13日(木) 5, 6年生  
27日(木) 1~4年生, そよかぜ

◇尿検査1次  
18日(火) 全学年  
(尿検査2次)  
6月1日(火) 対象者



## ☆学年ごとの提出物一覧

学年	配付物	配付日	提出日
1年	心電図検査(検査票)	6日(木)	10日(月)
	尿検査(容器・袋・採尿組立コップ)	17日(月)	18日(火)
2年 3年	尿検査(容器・袋・採尿組立コップ)	17日(月)	18日(火)
4年	心電図検査(検査票)	6日(木)	10日(月)
	尿検査(容器・袋・採尿組立コップ)	17日(月)	18日(火)
5年	血液検査希望調査	7日(金)	11日(火)
	尿検査(容器・袋・採尿組立コップ)	17日(月)	18日(火)
6年	尿検査(容器・袋・採尿組立コップ)	17日(月)	18日(火)

学年ごとに検査の内容や提出物が異なります。ご注意ください。



検査の用紙や容器に整理番号がついており、本来の出席番号とは異なる場合がありますので、訂正しないで、そのまま提出してください。

## おうちの方へ

### ◆◆検診後の治療は、事前に病院とコロナ対応等の相談のうえ、受診をお願いします!◆◆

検診の結果、治療が必要なお子さんに治療カードを順次お渡ししていきます。コロナ対応等前もって医療機関へご相談のうえ、受診をお願いします。学校医、学校歯科医の先生のお話によると、学童期は、成長が著しい分、病気の進行も早いので、早期治療が必要だそうです。お子さんの健やかな成長のため、治療をよろしくお願いします。



### ◆◆日本脳炎や二種混合等の予防接種を必ず受けましょう!◆◆

次の学年は、予防接種を必ず受けてください。接種していないと、災害発生時等に感染して治療が出来ず、命にかかわるケースがあります。事前にかかりつけの病院へコロナ対応等の相談し、必ず接種してください。

<4年生>日本脳炎について ←案内を配付済み  
<6年生>二種混合予防接種の予診票 ←配付済み

