

ほけんだより 5月

令和5年5月2日(金)

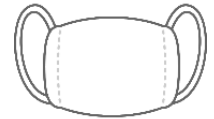
都農小学校 保健室

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい学級には慣れたでしょうか。授業中の元気な音読の声や歌声が保健室にも届いています。新しい環境で頑張った4月でしたのでゴールデンウィークは一息ついてゆっくりできると思います。そして、また5月も楽しく乗り切りましょう！

○マスク着用について

4月から、学校のマスク着用も自由となっています。

個人の意思を尊重する形ですので、ご家庭でも話されてみるとよいかと思います。



○5月 健康診断

5/8(月)	眼科検診(1・3・5年)	5/24(水)	歯科検診(1~6年)
5/15(月)	内科検診(2・5年) ⇒ 体育着	5/26(金)	内科検診(4・5年) ⇒ 体育着
5/23(火)	心電図検査(1年) ⇒ 体育着	5/30(火)	尿検査一次(1~6年)
	内科検診(1・6年) ⇒ 体育着	5/31(水)	(尿検査予備日)

健康診断の結果から生活をふり返ってみよう！



長時間、ゲームやスマホを使っていますか。

食後に歯みがきをしていますか。



イヤホンなどで長時間、音楽を聞いていませんか。

保護者の方へ

4月から健康診断のご協力ありがとうございました。完了した項目については随時結果を通知していますのでご確認ください。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子が見えますが、その中で、周囲の友だちとの様々な違いについて気になっている子も多いようです。

身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べたり、優劣をつけたりするべきではないことも含めて指導を進めています。ぜひ、ご家庭でもお話しいただければ幸いです。

あなたは大丈夫？ 栄養バランスを悪くしがちな「こ食」に注意！

固食

げつ 月、すい 水、かひ 火、もく 木、きん 金

おな 同様の(固定化したもの)ばかり食べる

個食

かぞく 家族、ここ ちが 家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる

粉食

パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる

小食

食べる量が少ない(小食である)