

# ほけんだより5月

令和4年5月18日  
北浦小学校 保健室

5月に入り、ドキドキしていた新学期にもだんだん慣れてきた頃ではないでしょうか？疲れが出てくる時期でもあります。自分に合ったストレス解消法でリフレッシュしてくださいね。

また、気温が高い日も多くなってきました。暑さや雨に負けず、元氣いっぱい過ごしましょう。



## 生活リズムをととのえよう！

連休が明けてから、生活リズムが乱れたままになっている人はいませんか？生活リズムが乱れていると、疲れもたまりやすいです。規則正しい生活を取り戻しましょう。



## <生活リズムをととのえる3つのポイント>

### ①しょくじ

毎日の給食は、栄養バランスをしっかりと考えて作られています。できるだけ残さず食べましょう。

チェックしてみよう！

好き嫌いせず食べることができた。



### ②すいみん

小学生にとって、理想の睡眠時間は、9～10時間と言われています。

十分な睡眠時間を確保するために、何時にねればよいか、目標を立ててみましょう。

チェックしてみよう！

決まった時間にねむることができた。



目標

【 】時にねます！

### ③うんどう

歩いて登校したり、運動場で遊んだり、毎日の生活の中に適度な運動を取り入れるといいですね。

チェックしてみよう！

体を動かして遊ぶことができた。



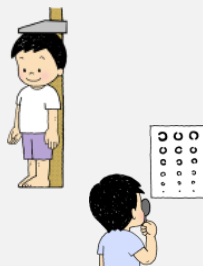
## 健康診断について

身体計測を終え、その他各健康診断を実施しています。健康診断は、1年に1度、学校に校医の先生が来て下さる貴重な機会です。健康状態を診ていただくだけでなく、自分の体や健康に向き合う時間になればと思っています。

### 【結果の配付が終わったもの】

- 身体計測結果（身長、体重、視力、聴力）… 全児童
- 視力検査結果… B以下の児童
- 耳鼻科検診結果… 所見があった児童
- 歯科検診結果… 2・6年生の全児童

※クリアファイルは、保健室に返却してください



「結果のお知らせ」をもらった人は、病気が異常の有無をなるべく早く、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

視力の低下や、慢性のアレルギー疾患等、毎年のことだから…とそのままにいませんか？結果をもらったなら定期検査の機会にしてみましょう。

※学校での健診は確定診断ではないため、専門医の診断と異なることがあります。