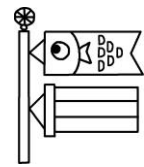


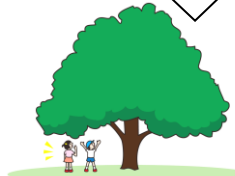
# げんきだより



## からだ 5月 体をせけつにしよう



R4. 4. 27  
味真野小学校  
ほけんだより



学校のまわりの木々が、あざやかな緑色になりました。きれいですね。ながめていると、心も体もリフレッシュできそうです。5月は、おだやかです。しやすい季節です。天気の良い日は外で遊び、明るいあたたかな日差しをいっぱいあびて、元気を充電しましょう！そして、引き続き、「石けんでの手洗い・マスク・換気」などの感染症対策を一人一人が心がけていきましょう。



### 生活リズムをととのえて 元気をチャージ！

**たっぷり すいみんをとろう！**

朝から元気に活動するためには、しっかりねることが大切。8～9時間は、ねよう！

体育大会やプール学習などがつづきます。元気に参加できるように、以下のことに気をつけよう！

**しっかり食べよう 朝ごはん！**

朝ごはんは、脳と体のエネルギーになるよ。「しっかり朝ごはん」を心がけよう。

- よいすいみんをとるためのコツ！
- ☆朝、太陽の光をあびる
  - ☆昼間に、体を動かす
  - ☆寝る1時間前にはメディア機器の電源を切る

**朝は体調をチェック！**

体温をはかり、自分の体調を確認しよう。体調が悪いときは、無理をせず休もう。

**うんち出ているかな？**

お腹が痛くなる原因の1つに、うんちが出ていないこと（便秘）があるよ。朝、トイレにすわる習慣をつけよう。

**健康診断でわかることとわからないこと**

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

**健康診断の結果配布**

- ・ 視力検査 → 「B」以下の結果のみ
- ・ 内科健診 → 「要受診」の結果のみ

先日、配布しました。学校での健康診断は、学校生活を送るにあたり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングする検査です。受診の結果「異常なし」となる場合もございますので、ご了承ください。

### 5月の保健行事

- ◇すくすくデー(家庭体重測定日)  
6日(金)に、「成長の記録」を持ち帰ります。週末に、お家で体重を測って、該当する学年の5月のところに記入して、9日(月)に学校へ持たせてください。体重計がない場合は、学校で測ります。
- ◇歯科健康診断  
27日(金)・・・1, 4, 5年生  
31日(火)・・・2, 3, 6年生
- ◇検尿予備日  
10日(火)・・・二次検査対象者と前回の検尿提出日に提出できなかった人のみ。

### 保護者の方へ

**検温・健康チェック**

毎朝、検温や健康チェックのご協力ありがとうございます。県内では、「福井県感染拡大警報」が発出されています。(5/15まで)ゴールデンウィーク中も、引き続き、検温・健康チェックをしていただき、「登校前の健康チェックカード」に記入してください。また、下記の場合には、速やかに学校にご連絡ください。(☎27-1323)

- ①お子様や同居家族が検査を行うことになった場合
- ②お子様や同居家族が感染者・濃厚接触者となった場合

土日、祝日は、学校代表のメールアドレス宛に送信してください。メールアドレスは、本校のホームページに記載してあります。

**スマイリー週間**

今年度もスマイリー週間を実施します。今年度は、起床・就寝時刻、朝ごはん、歯みがき、メディア機器を切る時刻について点検します。5, 9, 1月に1週間実施する予定です。(5月は21～27日)生涯にわたる健康づくり、学習意欲などへの効果のためにご家庭での協力をお願いします。

**プール学習 けんこうチェックについて**

プール当日は、体調の確認をしていただき、「プール学習 けんこうチェック」に記入をお願いします。チェック用紙は後日配布します。感染症対策のため、咳や咽頭痛などの風邪症状がある場合は、参加を控えていただきます。カード忘れや記入もれ、保護者のサインがない場合は、朝、電話で確認させていただきます。