



ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.2

令和5年5月1日

油縄子小学校 保健室

新学期がスタートして約1か月が経ちます。そろそろ新しい生活に慣れてきたことと思います。特に環境が大きく変わった1年生は、だんだんと心身に疲れが出る頃ではないでしょうか。生活リズムを整えて、家族とのコミュニケーションをたくさんとったり、気分転換をしたり、リラックスできる時間を大切に、元気に過ごしてほしいと思います。



☆健康診断が続きます☆

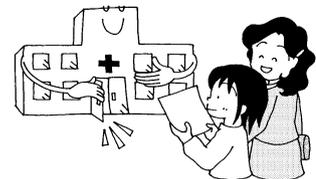


実施日	検査項目	学年	連絡事項
5月8日(月)	尿一次検査	全学年	・全員提出です。忘れずに持ってきてましょう。 ※容器等は5/2(火)に配付します。
5月18日(木)	歯科健康診断	全学年	・当日の朝は歯みがきを忘れずにしてきましょう。
5月24日(水)	心臓検診	1学年	・心電図検査を実施します。
6月14日(水)	尿二次検査	該当者	・一次検査陽性者が対象です。一次検査陽性者には個別にお知らせします。
6月14日(水)	内科検診	全学年	・結核健康診断も兼ねて行います。

健康診断の結果、異状がみられた場合は、早めの受診をお勧めします。受診が済みましたら、受診報告書に保護者の方が記入をして担任まで提出してください。

視力検査・聴力検査・尿検査・心臓検診・内科検診

→異状があった場合に通知します。早めの受診をお願いします。



歯科健康診断

→日立市内共通の様式で、むし歯の有無に関わらず、全員に通知します。むし歯や噛み合わせ、歯垢、歯肉に異状があった場合は早めの受診をお願いします。また、今回むし歯がなかった人も、定期的に歯科医院で検診を受けることをお勧めします。

健康の秘訣「生活リズム」をととのえよう!

● その1 寝る



「早寝早起き」が大切です。夜更かしをせず、早めに布団に入りましょう。朝はカーテンを開けて朝日を浴びるとすっきり目覚めます。

● その2 食べる



栄養のバランスを考えて3食きちんと食べましょう。特に、朝食は1日を過ごすための大事なエネルギーのもとになるので、忘れずに!

● その3 動く



体を動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。外遊びや散歩など、できることから始めましょう。

● その4 出す



朝トイレに入る習慣をつけましょう。がまんするとおなかが痛くなったり、病気につながることも。学校でもがまんしないようにしましょう。