

# えがお



月号

令和 5年5月11日発行

- ・自分の体を知ろう
- ・梅雨時の健康に気を配ろう

新学期がスタートして約1か月がたちました。新しい学年や生活になれてきたころかと思います。遠足やゴールデンウィークなどの行事もおわり、そろそろお疲れモードではありませんか？  
心や体の疲れがしやすい時期ですが、自分なりのリラックス方法を見つけて、元気に過ごせるようにしましょう♪



## 健康診断の結果はどうでしたか？

11日(木)	耳鼻科検診	全学年
12日(金)	視力検査	全学年
22日(月)	心電図モレ	前回の欠席者
23日(火)	歯科検診	1・2・3年
25日(木)	尿・ぎょう虫	対象者のみ
26日(金)	2次検査	
30日(火)	聴力	1・2・3・5年
	視力モレ	前回の欠席者

### ●視力が落ちていた人

- 姿勢が悪い
  - スマホを長時間使っている
  - メガネやコンタクトがあっていない
  - 暗い場所で本を読んでいる
- こんなことはしていませんか？



### ●むし歯やみがき残しがあった人

#### 受診を勧められた人は早めに歯医者さんへ行こう！

- 毎食後の歯みがき
  - ていねいなブラッシング
  - 歯みがきの後にチェック！
- を心がけていつまでも健康な歯でいましょう！



結果で【受診勧め】とされた場合はできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

受診後は結果を学校へ提出していただきますようご協力お願いします m(\_)\_m

### ●体重がものすごく増えた、または減った人

#### 体重は身長とのバランスが大事！

- 甘いものを食べすぎ
  - ごはんを食べない
  - 好きなものだけ食べている
- なんてことはありませんか？

## 梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みや味の早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が狭くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かしてストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリッパに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>晴れた日を有効に使う</h3> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと、心もスッキリ、ストレス発散。</p>

