

# ほけんだより5月

令和6年5月7日 第2号  
南城市立玉城小学校 保健室



## ○身のまわりを清潔にしよう

新学期がスタートして1ヵ月がたちました。新しい環境には、もう慣れてきましたか？緊張がとけ、少しずつ心身の疲れが出てくる時期でもあります。睡眠をしっかり取って、疲れた体と心を休ませてあげましょう。

楽しいゴールデンウィークも終わり、沖縄には梅雨がやってきます。ジメジメした暑さに負けないように水分補給をしっかりと行い、5月も健康に気を付けて過ごしていきましょう。



“ちょっとだけ”と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあります。ゴールデンウィークなどの長いお休みのあとは、特に体調を崩しやすくなります。もう一度、生活リズムを見直してみましょう。

## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



**睡** 眠不足は、めりやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心もつかれやすいです。『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。

## できているかな？せいけつな生活

「歯みがきってめんどうだな」  
「見た感じ汚れてないから、手は洗わなくていいかな」  
「つめが伸びているけど、まあいいか」と考えているひとはいませんか？  
歯みがき・爪をきる・手洗いはいろいろなことの予防につながります！

### ～今日からできる3つの予防～

- はみがき 歯みがき… むしほよぼう むし歯予防や ししゅうびょう 歯周病予防
- きる つめを切る… よぼう けが予防
- てあらい 手洗い… かんせんしょう かぜなどの感染症

### ～毎日チェックしてみよう～

- ハンカチ 毎日持ってきている
- つめ 短く切っている
- 歯みがき 食後にみがいている
- 手洗い 食後・トイレのあとに、せっけんで手を洗っている

みなさんはいくつできていましたか？



- 5月13日(月) 聴力検査 (1・2・3・5年)
- 5月14日(火) 歯科検診 (4・6年)
- 5月15日(水) 耳鼻科検診 (1・5・6年)
- 5月16日(木) 心電図検査 (未検)
- 5月22日(水) 耳鼻科検診 (2・3・4年)
- 5月23日(木) 視力検査 (全学年)
- 5月27日(月) 尿検査②
- 28日(火) 歯科検診 (1・5年)

### \*健康診断時のおわがい\*

5月14日と28日の歯科検診の際、当日の朝はしっかりと歯みがきするように声かけをさせていただきます。また、5月23日の視力検査については、メガネが必要な児童は持参してください。

### ～健康診断結果について～

終了した項目については、児童に結果をお配りしています。結果を確認し、病院受診や医療機関での相談が必要と診断された児童は早めに受診をお願いします。受診が済みましたら、学校へ『検査・治療結果』を提出してください。保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いします。