

## 5月の保健目標

## からだの清潔を心がけよう

やわらかな新緑が、だんだんと色濃い緑色に変わってくる季節になりました。新しいことがたくさんあり、緊張していた4月と比べて、子どもたちの生き生きとした笑顔や元気なあいさつの声が響くようになってきました。

ただ、少しずつ疲れが出やすい時期でもあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べてから登校できると良いですね。また、5月からスクールカウンセラーなどの相談員さんが来校されます。詳しくは、4月末に配付した「教育相談だより」を御覧ください。お子さんの様子で気になることなどがありましたら、御相談ください。

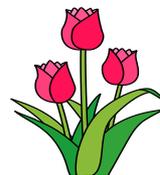
けんこう  
健康



しんだん  
診断

まだまだ続きます

おうちの方と一緒に見てください



健康診断の結果、医療機関で検査や治療を受ける必要があるお子さんには、お知らせを出しています。（身体計測や色覚検査の結果は全員に配付しています）お知らせをもらったお子さんは、必ず受診をお願いします。病気の早期発見・早期治療だけでなく、「自分のからだ（命）を大切にす」心を育むことにもつながります。

学校で行っている健康診断は、学校保健安全法に基づいて実施されています。病気や異常がないかどうかを主にスクリーニングし、健康に学校生活を送ることができる状態であるかどうかをみることを目的としています。学校と医療機関で結果が異なってしまう場合もありますが、御了承いただくと幸いです。

必ずお家の人と結果を確かめます。



そして

病院で診てもらった必要があるときは、早めに病院へ行きましょう。



病院へ行った後は、病院での結果を学校へお知らせください。



~5月の予定~



月日（曜日）	検診・検査	対象学年	気を付けることなど
5月11日（水）	内科検診	2・3・5年生	長袖ジャージの準備と、髪の長いお子さんはまとめてください。（背骨をみます）
	腎臓検診2次（尿検査）	1次未提出者 2次対象者	2次対象者については、個別にお知らせします。
5月20日（金）	耳鼻科検診	全学年	耳掃除をしておいてください。
5月25日（水）	内科検診	1・4・6年生	長袖ジャージの準備と、髪の長いお子さんはまとめてください。（背骨をみます）
5月27日（金）	心臓検診	1・4年生	長袖ジャージの準備をお願いします。

# しょうがくせい ひつよう じかん 小学生に必要なすいみん時間は？



みな 皆さんから、「**しょうがくせい せんにじかん** 小学生は何時間寝たらいいですか？」と聞かれることが多いです。

2015年に米国国立睡眠財団が公表した年齢別に必要と考えられている睡眠時間では、6歳～13歳は「**9～11時間**」の睡眠が必要と言われています。



よる ね あいだ  
夜、寝ている間に

なか  
からだの中で  
お  
起きていること



からだの  
つかれをとる

からだを  
せいちょう  
成長させる

おぼ  
覚えたことを  
せいり  
整理する

きも あんてい  
気持ちを安定  
させる



## せいけつ み からだの清潔・身だしなみ

### ハンカチとティッシュ



まいにち 毎日、きれいなものを持ち歩きましょう。(予備はランドセルへ)

### てあら 手洗い



そと 外から戻ったとき、トイレの後、  
しょくじ 食事の前は必ず洗います。

### は 歯みがき



とくに、寝ている間はむし菌の菌が増えやすくなります。保護者の方の仕上げみがきも効果的です。

### お風呂



1日のよごれを落とすと、からだも心もスッキリします。

### つめ



1週間に1度は、つめのチェックをお願いします。友だちに、けがをさせないことにもつながります。

### したぎ 下着



よごれた下着は、汗を吸い取る力が減ってしまいます。毎日取りかえましょう。

新型コロナウイルスの症状の出方は、個人差があります。軽微な体調不良でも、その後、急な発熱、体調不良の悪化が見られることがあります。

かぜ症状（発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、かかりつけ医もしくは、市や県の窓口にご相談してください。

★お子さんや御家族がPCR検査等を受け  
る場合は、学校へ御連絡をお願いいたします。  
陽性が分かった場合もお願いいたします。

○大沢小 26-0219

○学校の緊急携帯

080-9099-2243