

# ほけんだより 5月

小松島小学校ほけんしつ

2020年5月29日 No.1

新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休業期間が続き、外出をがまんして家の中で過ごすことが多かったと思います。やっと学校が再開され、全員で登校ができることになりました。ですが、引き続きいろいろなことに気をつけながらの生活になります。学校では、毎朝、登校後にせっけんで手洗いをして、アルコール消毒をしてから教室に入ります。給食や体育以外は、マスクをつけた生活で、たいへんなことも多いですが、みんなが健康に過ごせるように、がんばっていきましょう。



6月より、定期健康診断が再開されます。学校医先生と相談して、よい方法で行っていきます。児童のみなさんは、検診中は話をせず、友達との間をあけて並ぶ、マスクをきちんとつけるなど、協力をおねがいします。

検査項目	実施予定日	学年	学校医先生等
内科(結核・運動器)検診	6月3日(水)	全員	藤野先生
歯科検診	6月11日(木)	全員	須原先生
心電図検査	6月15日(月)	1年生と希望者	総合健診センター
眼科検診	6月25日(木)	1. 4年生は全員 他の学年は保健調査から抽出	牧野谷先生
耳鼻科検診	9月以降	2・5年生は全員 他の学年は保健調査から抽出	加島先生
尿検査1次	6月4日(木)	全員	ビザン臨床検査センター
尿検査2次	6月18日(木)	1次未提出者 再検査者	



保護者の方へ

## 健康診断の予定について

- 予定は都合により変更することがあります。
  - 予診票や検体などの提出物は、期日に忘れないようお願いします。
  - 検査の結果、異常がある場合や精密検査の必要な場合には早急にお知らせします。お知らせを受けられましたら、早めの受診をお願いします。なお、現在受診中やすでに受診が済まれている場合は、お知らせください。
  - プライバシー保護に十分注意し、保健連絡袋を活用します。
- ☆調査票等への記入は、4月に行っていますので、各検診日までに、お子様の体調の変化等、気になることがありましたら学校へご連絡ください。
- ☆尿検査の容器は、検査日の前日6月3日(水)にお渡ししますので、当日忘れないようよろしくお願いします。

## 6月1日(月)～5日(金)は生活チェック週間です。

カードは、今日渡しています。

今年度も年に3回、生活チェック週間をします。2年生以上は、昨年の結果をふりかえりながら自分の生活を見直す取組をしましょう。自分が出来ていないところを知って、そこをがんばることで規則正しい生活が送れるようになるといいですね。そのためにも目標をよく考えて決めましょう。

## 昨年度から変わったところ

- ① 「歩いて学校へ登校した」⇒「正しい姿勢を意識して生活できた」に変えます。
- ② 「家に帰って、外で遊んだ」⇒「家のお手伝いをした」に変えます。
- ③ 「給食を残さず食べた」⇒「1日3食バランスよく食事ができた」に変えます。

- ① の「正しい姿勢」は、背筋をピンと伸ばすことを意識すると、体のバランスもよくなり、授業中の集中力もつきます。最初はしんどいかもしれませんが、この機会に、姿勢良く過ごすことを考えてみましょう！
- ② の「家のお手伝い」は、長い休み中たくさんしたと思います。続けて、お手伝いをし、家の人を助けてあげてくださいね。体をてきぱきと動かすことは、自分の体にとっても心にとってもとてもいいことです。
- ③ の「1日3食バランスよく」ですが、赤・黄・緑3色の栄養について給食の献立表にもものっていますね。食べ物には、たくさんの栄養が入っていますが、いろいろな食べ物を組み合わせることで、さらに体にとってよい栄養となります。ですから、1日の3度の食事で赤・黄・緑のいろいろな食べ物をバランスよく、元気のもとは食べられるようにお家の人にも協力してもらいましょう。

いろいろなウイルスに負けない体作りのためには、きそく正しい生活がとても大切です！

