

ほけんだより

No. 3 令和6年5月28日

出雲崎小学校 保健室

運動会、一生懸命に取り組んだみなさん。少し落ち着いてくると、「なんだか、体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込む」など、体も心も疲れを感じやすいものです。睡眠を多めにとり、家族とゆっくり話をするなど、リラックスできる時間をつくりましょう。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてほしいです。

6月健康診断カレンダー

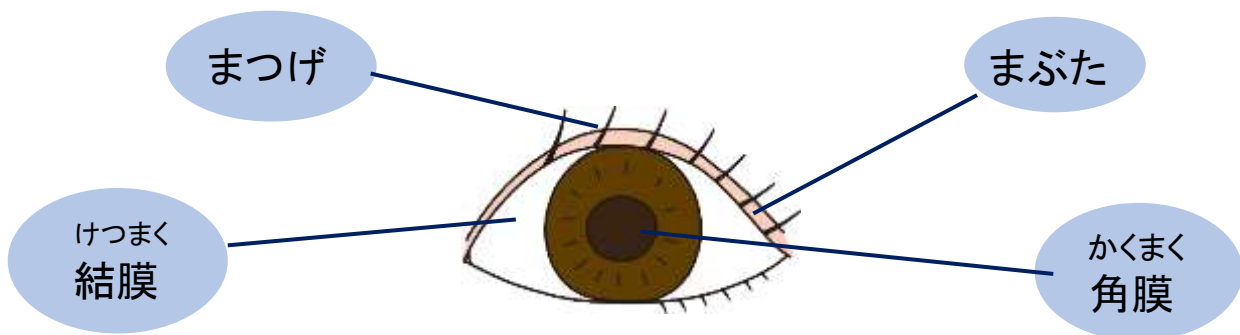
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 色覚検査 (4年生)	4	5	6	7
10	11	12	13	14 がんかけんしん 眼科検診 ぜんこうじどう (全校児童)

がんかけんしん 眼科検診

まつげ、まぶた、結膜、角膜などの目のまわりに病気や異常がないかを調べます。よく見られる目の病気には、ウイルスや細菌による結膜炎やアレルギー性結膜炎、ものもらい、さかさまつげなどがあります。

検査を受ける前に…

- 前髪が長い人は、目にかからないようにピンでとめたり、目にかからないように長さを調整したりしましょう。
- メガネをかけている人は、検査のときははずします。



治療のお知らせについて

各健康診断結果が出たものから、治療や受診が必要なお子さんのみ、個人宛に結果をお渡ししています。健康診断は、体の異常や病気の疑いがある人を早めに見つけるために行います。そのため、医療機関で検査をして「異常なし」と診断されることもあります。

「結果のお知らせ」を持ち帰った場合は、早めに受診をお願いいたします。受診後は、学校生活で配慮すべきこともありますので、速やかに受診結果を学校へお知らせください。

視力検査、色覚検査(4年生のみ)の結果については、眼科検診終了後にお知らせします。



ハッピーライフウィークをはじめます！



まいにちおな　じ　こく　お
毎日同じ時刻に起きましょう

あさ　ひかり
朝の光をあびましょう



朝の5～7時
までにあびること
が大切。

重要!

朝日を浴びると、脳にスイッチオン！体が「活動」モードに切り替わります。そして、朝日を浴びてから14～15時間後に眠気がやってきます。起きたらカーテンを開けましょう。曇りの日でも、充分光は届きます。部屋の照明やテレビの明かりでもいいといわれています。

あさ　た
朝ごはんを食べましょう

朝食を食べることで、おなかにスイッチオン！おなかに朝を知らせます。

まいにちおな　じ　こく
毎日同じ時刻にねましょう

