



# ほけんだより5月

令和4年5月1日  
豊川市立長沢小学校  
保健室

新学期がはじまり、早くも1か月がすぎました。少しずつ新しい生活になれてきたと同時に、疲れもやってくる時期になります。GWが終わると、次の祝日は7月17日です。10週間祝日がなく、月曜日から金曜日まで学校がある生活です。10週間乗り切るためにも、GWでたくさんリフレッシュをして、しっかりと休む時間もつって、5月8日に元気な姿で登校するみなさんを待っています！

## 運動会の練習がはじまるよ！ 生活リズムをととのえて、健康にすごそう

### 早寝早起きで十分な睡眠

早く寝るためには、早く起きることがポイントです。ねむれなくても、毎日同じ時間にベッドに入ります。9時まで（おそくても10時）にねむれるといいですね。寝不足は、熱中症やひんげつなど、体調が悪くなる原因になります。



### しっかり朝食を食べよう

朝ごはんは、午前中のエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、集中力がたつづきません。エネルギーが切れて、元気にあそぶこともできません。もし、食よくがわかなくても、何か口にいらしてください。先生のおすすめは、栄養バランスがよい味噌汁です。



## 生活リズムは全部つながっているよ

### 決まった時間に排便

毎日、決まった時間にトイレに行きましょう。食べたあとは、腸が活発に動くため、排便しやすいタイミングです。学校では、トイレをがまんしちゃう人もいられるかもしれません。そのため、朝ごはんを食べたあとに排便することが望ましいです。



### 運動で体をうごかさう

太陽の光をあびて、体をうごかすことで、骨がたよくなります。また、お昼に体を動かすことで、夜にしっかりねむることができます。雨の日はお家で手伝いやストレッチをするのもいいですね。運動会にむけて体力をつけていきましょう！



## 5月も健康診断があります！

5月1日(月)	血液・血圧検査	5年生	しらゆりクリニック健診センター	11:40~
5月10日(水)	眼科健診	1・4年生	田中 秀典 先生	13:30~
5月15日(月)	心電図検査	1・4年生	しらゆりクリニック健診センター	13:45~
5月16日(火)	耳鼻科健診	1・4年生	井上 雄太 先生	13:45~
5月22日(月)	尿検査	全員	中部臨床衛生検査センター	



保護者のみなさまへ

★ **健康診断の結果について**

保健調査票や健康診断に関するアンケートのご回答ありがとうございました。

お陰様で4月中に身体測定、視力検査、聴力検査を終えることができました。身体測定と視力検査の結果は、保護者の方にも知っていただきたいと思い、全員に結果を通知させていただきました。お子様の成長について、考え、お話できる機会にさせていただければと思います。

学校の健康診断は、集団健診のため、“疑わしいものをチェックする”健診です。疾病異常の疑いがある場合には、お知らせを通知させていただきます。検査によっては、全員に通知が届くこともあります。お知らせが届くことは、何か病気が見つかったという診断証明ではありません。疾病異常の疑いがあるという認識になります。疾病は早期発見・早期対応が大切になるため、医療機関等の受診をよろしくお願いします。

★ **水筒のご準備をよろしくお願いします。**

5月になり、GW明けからは本格的に運動会の練習が始まります。毎年、暑さに慣れていない5月上旬から熱中症が疑われる子の来室があります。水筒を持って来ていなかったり、飲み切ってしまい足りなかったりする理由から、脱水症状へとつながっています。熱中症予防のために、今より少し多めの水分を持たせていただくように、お願いします。

