

# えがお



つかれる前に  
心もからだも休ませて  
令和6年5月1日(水)

新学期が始まってから1か月が過ぎます。新しい学年には慣れてきたころでしょうか？ お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。早めに休息を取って元気を充電してくださいね。

ゴールデンウィーク中も、早寝、早起き、朝ごはんを心掛け、正しい生活リズムで過ごしましょう。気温の高い日も増えてきますが、活動しやすい季節です。

スポーツや読書、趣味に取り組み、上手にストレスを解消して、5月を元気に過ごしましょう。

**今月の保健目標**

<保> 身のまわりを清潔にしよう。

<歯> 順番を決めて歯みがきをしよう。

**今月の保健行事**

10日(金) 眼科検診 (1年生、該当者)

13日(月) 内科検診 (全学年)

15日(水) 歯科健診 (全学年)

16日(木) 歯ブラシ・鏡点検

28日(火) 尿検査2次 (該当者)

8日・22日(水) エチケツト検査

毎週金曜日 フツ化物洗口

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活しましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう。



気温が高いときは、のどがかわく前に水分補給をしましょう。



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう。

## どれを、いつ使っている？

### 健康診断の器具・道具

それぞれ、どの検診・検査で使っているものでしょうか。●を線でむすんでみてね！

- |          |  |   |          |
|----------|--|---|----------|
| ①しゃがん子   |  | ● | A. 耳鼻科検診 |
| ②身長計     |  | ● | B. 視力検査  |
| ③ちょうしん器  |  | ● | C. 内科検診  |
| ④がくたいきょう |  | ● | D. 聴力検査  |
| ⑤オージオメータ |  | ● | E. 身体計測  |
| ⑥しきょう    |  | ● | F. 歯科検診  |

こたえ：①…B、②…E、③…C、④…A、⑤…D、⑥…F



お知らせします

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院に診てもらってください。」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。

## 歯と口の健康に関する標語について

標語のプリント裏面の説明をよく読んで取り組みましょう。1、2年生はおうちの方と一緒に考えましょう。

素敵な作品をお待ちしています！



5月10日(金)まで



視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやゲーム機を長時間使っていませんか？ 文字を近い距離で見えていませんか？ 歯科健診でむし歯が見つかった人は、食事や間食の後にしっかりと歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を振り返りましょう。

### 〈保護者の方へ〉

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合があります。また、早期発見・早期治療で治る病気が見つかる可能性もあります。

受診を勧めるお知らせを受け取ったら、なるべく早く専門医の受診をお願いします。

## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、お子さんが登校から下校までのけがで受診をした際の医療費が給付される制度です。医療機関の窓口で、支払いが1,500円以上(自己負担)の場合が対象です。学校の管理下のけがで受診をした際は、お知らせください。申請のための書類をお渡します。

羽生市では、災害共済掛金を市が負担し、すべての児童の加入の手続きをしています。市の子ども医療費ではなく、日本スポーツ振興センターの利用を優先してください。