

ほけんだより 7月

高木第二小学校保健室
令和元年度 7月号
発行者 鈴木 孝明
作成者 杉本 彩

いよいよ夏本番です。急に気温が上がった日は、保健室に来る人も多くなります。夏を楽しむ過ごすために、早寝早起きやバランスの良い食事、適度な運動を心がけて、日ごろから暑さに負けない身体をつくりましょう。

はみが したう 歯磨き指導があります！



7月9日(火)に日本大学松戸歯学部(にほんだいがくまつどしがくぶ)の学生さん(がくせい)をお招きし、全学級(ぜんがくきゅう)で歯磨き指導(はみが したう)を行います。先日手紙(せんじつてがみ)でお知らせした持ち物(もちもの)の準備(じゆんび)をお願いします。

「定期健康診断の記録」を配布します！(7月17日に配布)

- ① 5年生対象(ねんせいたいしよう)の3Dスコリオ検診(けんしん) (側わん症検診(しやうけんしん) けんしんけっか) は検診結果(けんしんけっか)の報告書(ほうこくしよ)が届いていないため空欄(くうらん)となっています。
- ② すでに診断結果報告書(しんだんけっかほうこくしよ)をご提出(ていしゆつ)いただいた疾病異常(しつぺいじやう)について、システム(しすてむ)の都合上(つごうじやう)「治療済み(ちりやうす)み」の記録(きろく)が反映(はんえい)されませんが、保健室(ほけんしつ)で管理(かんり)・把握(はあく)していますので、ご了承ください(りやうしやう)。

健康診断(けんこうしんだん)が終わりました。問診票(もんしんひょう)等(とう)のご協力(きやうりやく)ありがとうございました。各検診結果(かくけんしんけっか)において、受診(じゆしん)が必要な(ひつよう)ものについては「治療(ちりやう)のおすすめ(おすめ)」をお配り(くば)しています。「診断結果報告書(しんだんけっかほうこくしよ)」が提出(ていしゆつ)されていないお子さん(こ)につきましては、定期健康診断(ていきけんこうしんだん)の記録(きろく)とともに、再度(さいど)治療(ちりやう)のおすすめ(おすめ)を配付(はいふ)します。夏休み期間(なつやす)を利用して、受診(じゆしん)していただくよう(ねが)にお願いします。受診(じゆしん)が済み(す)ましたら、「診断結果報告書(しんだんけっかほうこくしよ)」を担任(たんぱん)にご提出(ていしゆつ)ください。

夏休みのほけん目標を立てよう	生活リズム(せいかつリズム)の目標	寝る時間(ねるじかん)	起る時間(たてるじかん)
食生活(じきせいかつ)の目標	例) 冷たいものは1日1回・朝ごはんを食べる など		
健康(けんこう)の目標	例) 1日3回歯みがきをする・毎日体を動かして遊ぶ など		



こんげつ ほけんもくひやう
＜今月の保健目標＞

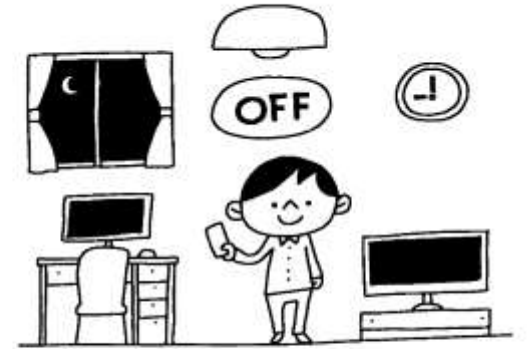
なつ けんこう
夏を健康にすごそう！



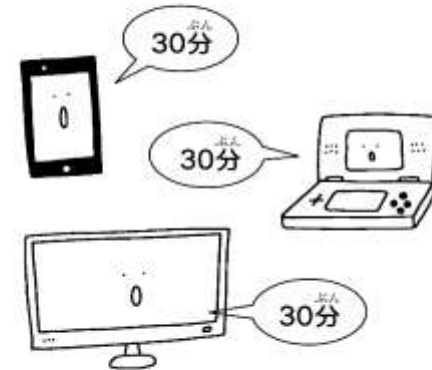
ノーメディアにチャレンジ

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書(よみか)や家族(かぞ)との会話(かいわ)に使うと新しい発見(はっけん)をすることもあります。

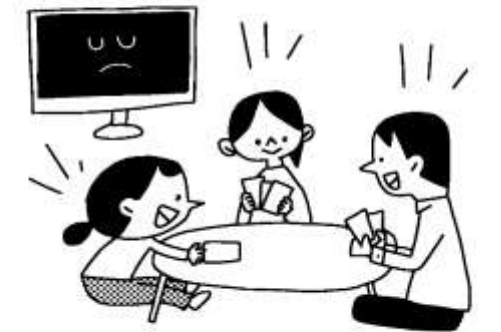
まずは食事中(じきじゆう)や夜9時以降(よる)はテレビを消す(け)など、できそうなこと(できそう)から始めて(はじめ)みましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

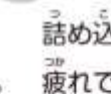
5年生の夏休みの身体づくり

な にか新しいことを始めよう



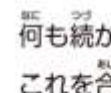
自由時間(じゆうじかん)が増える夏休み(なつやす)み。やりたいこと(やりたいこと)を探(たづ)ねてみましょう。

つ かわたときは無理をしない



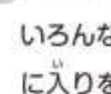
詰め込み(つめこ)みすぎると、暑さ(あつ)と疲れ(つか)れでくたくた(くたくた)になってしまうかも。

や めるのはいつでもできるよ



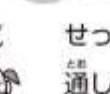
何も続(つ)かない(つ)という人(ひと)はこれを合言葉(あいちことば)に。

す きなものを増やそう



いろいろなもの(いろいろなもの)に触(ふ)れてお気(おき)に入(い)りを見(み)つけ、世界(せかい)を広(ひろ)げましょう。

み んなに会いに行こう



せっかく遊ぶ(あそ)ぶなら、画面(がめん)を通(とお)してではなく直接(じきせつ)会いに行(い)きましょう。