

# ほけんだより 5月号

平成30年5月7日  
青梅市立第五小学校 保健室

連休があけて、運動会の練習が始まります！気温もだんだん高くなり汗をかくことがふえてきました。意識してこまめに水分をとるようにしましょう。また、早ね・早起き・朝ごはんをこころがけ、元気に学校で活動できるようにお家でしっかりと準備をしてきてくださいね！保護者のみなさまもご協力よろしくお願ひいたします。

## 5月の健康診断スケジュール

- 5月 9日（水）内科検診（5・6年生）
- 5月15日（火）尿検査2次検査
- 5月16日（水）心臓検診（1年生と対象者）
- 5月30日（水）歯科検診（5・6年生）

尿検査を提出していない人は5月15日の2次検査の日には忘れずに出してください！  
5・6年生は歯科検診があるのでみがかきを忘れず！

## 運動会元気にがんばろう！

練習が始まったら

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- こまめに水分補給をしよう
- うちを出してスッキリ
- 汗ふきタオルを忘れずに
- つめを切っておこう
- 夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- はきなれた靴で、ひもをしっかり結ぼう
- 準備運動をしっかり
- 体調が悪いときは無理をしない

## 元気チェックカード

5月8日（火）～5月14日（月）  
新年度最初の元気チェックカードを配布します。  
連休明けの生活リズムをふり返りましょう！  
ご家庭でご協力をお願いします。

# 健康診断の結果をこれからに活かそう！

4月から健康診断がはじまりました。視力検査の結果では視力が低下している人が多くみられました。はじめてお知らせが届いた人は必ず受診し、定期的に受診している人は保護者の判断で受診してください。

また、耳鼻科検診ではお家で耳掃除をするようにといわれた人も多くみられました。ご家庭で耳掃除をして、耳垢が取りにくい場合は病院で受診してください。今回は目を大切にする生活についてお伝えします。

### 目にやさしい環境

- 本を読むときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強するとき手もとに影をつくらない
- 前髪が目にかかっている

### 目にやさしい行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

## 保護者の方へ

### 麻疹（はしか）が流行しています！

沖縄県では今年の3月から麻疹の流行が報告されています。東京都でも海外渡航後に発症した患者の報告があります。麻疹は感染力がきわめて強いので、1人の発病者から多くの人に感染します。唯一の有効な予防法はワクチン接種をして免疫をあらかじめ獲得しておくことです。予防接種をうけていない人は接種を検討してください。