

ほけんだより 5月

令和2年5月
黒部市立
荻生小学校

新年度が始まり1か月が経ちました。「学校で〇〇をがんばろう!」「友達と〇〇したい!」と、たくさんの思いを抱いている中、臨時休校となり、学校の仲間と過ごすことのできない日々が続いています。なかなか思い通りに過ごすことはできませんが、その中でできること、楽しいこと、やってみたいことを見つけて、明るく乗り越えましょう!



5月の保健目標

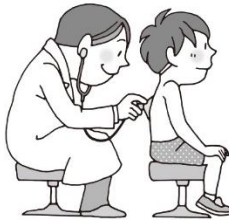
進んで病気の予防と治療をしよう!



健康診断のお知らせ

延期（日付未定）

- 内科検診
- 歯科検診
- 耳鼻科検診
- 眼科検診
- 尿検査
- 心臓検診（1年生）

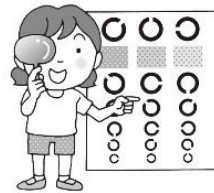


今年度実施しない

- 血液検査（5年生）

実施する（学校再開後）

- 身体測定
- 視力・聴力測定

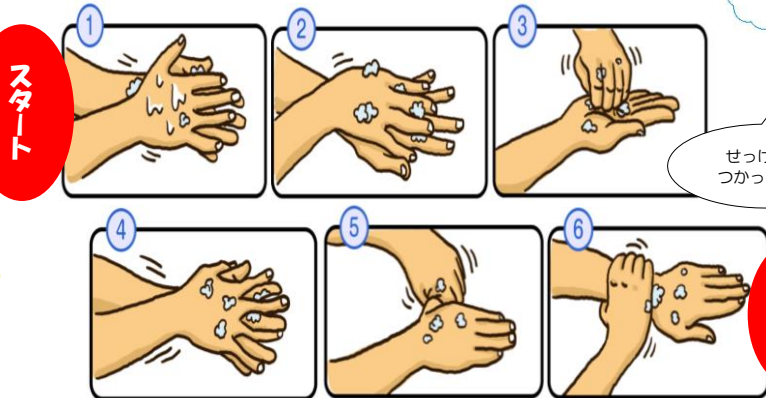


お家の方へ

延期の項目につきましては、1学期中の実施が難しいものもあります。お子さんの体調等から、気になることがあれば、早めにかかりつけ医にご相談ください。

手洗い名人になろう

ほけんだよりでも何度も紹介している、手の洗い方、毎回できていますか? みなさん、とても上手に洗えているので、あとは、続けていくことが大切です!



せっけんをつかってね!

ゴール

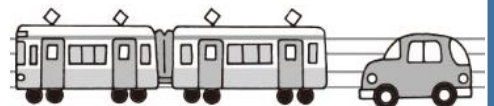
毎朝の健康チェック

毎朝、お家の人と、自分の体の様子をチェックしましょう。





せいかつしゅうかん 生活習慣チェック



がっこう再開後に、ほけん委員会のかつどうとして、「せいかつしゅうかん生活習慣チェック」をおこなう予定です。
 ついつい忘れがちな、「きそくただ規則正しい生活習慣」を「しっている知っている」→「できる！」自分へ。
 がっこうはじまる前に、かたく確認するしゅうかん習慣を付けましょう。

チェックする項目・・・「はんかち・ティッシュ」洗ってあるはんかちですか？
 「つめ」手のひらから見て、つめが出ていないですか？
 「あさごはん」朝ごはんは食べましたか？（飲み物だけは×）
 「はやね」昨日何時にねましたか？
 （1・2年 9時 3・4年 9時半 5・6年 10時）
 「メディア」ゲーム、テレビ、けいたい、スマートフォンなどの
 メディア機器を使った時間は1日1時間以内ですか？
 （がくしゅうによるしよつは除く）

きそくただ規則正しい生活習慣で、げんき元気な1年間をすごしましょう！

なぜ大切？

つめ

なが長いつめは、あいて相手を傷付けてしまいます。また、せまいすきまにゴミやアカがたまることも・・・



はやね

ねている間に、ひとからだなか人の体の中では・・・

- ・せいちょう成長ホルモンを出して、つよ強い体をつくっている
- ・1日の体の疲れをとっている
- ・のう脳みその中できおくをせいりり整理
- ・こころのリフレッシュをしている
- ・きれいなはだをつくっている



いま今みなさんに大切なことがたくさん！！

あさごはん

ごぜんちゆう午前中にエネルギーが切れないうちに、たべていない人や、足りていない人は+1品増やすだけでも、こうか効果アリ！



はんかち・ティッシュ

せっかく洗ったきれいな手を、あらわ洗っていないはんかちで拭いたり、わすれて服で拭いたりすると、ばい菌が付いてしまって大変！



メディア

きゅうこうちゆう休校中に、メディアを使用したがくしゅう学習をしてい人もいるかと思いますが、かみ紙の文字を見るよりも目は疲れています。
 がくしゅう学習のため1時間を超える人は、30分に1回は目を休めましょう。
 あそび遊ぶで使用している人は、1日1時間までにしましょう。

