

# 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

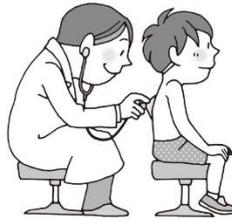
歯科検診

耳鼻科検診

眼科検診

尿検査

心臓検診 (1年生)



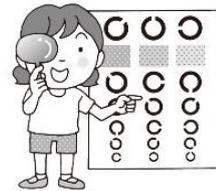
#### 今年度実施しない

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

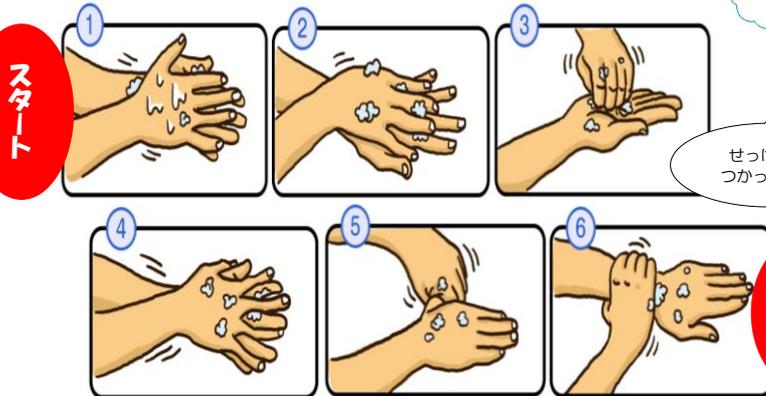


#### お家の方へ

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。



よく寝た?

朝ごはん食べた?

顔色はいい?

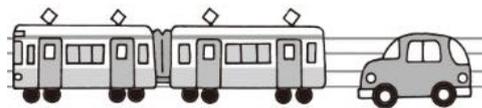
痛いところは?

せきや鼻水は?

心配なことは?



# 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 いんかい かつどうとして、「せいかつしゅうかん 生活習慣チェック」を行う予定です。  
 ついつい忘れがちな、「きそくただい 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 はじまるまえ いえ かくにん 学校が始まる前に、家でも確認する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？

(がくしゅうによる使用は除く)

きそくただい せいかつしゅうかん げんき ねんかん す  
規則正しい生活習慣で、元気な1年間を過ごしましょう！

## なぜ大切？

### つめ

なが 長いつめは、あいて きまつ 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、人の体の中では・・・

- せいちよう 成長ホルモンを出して、つよ からだ をつくっている
- 1日の体の疲れをとっている
- のう なか 脳みその中できおくをせいり
- 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 今のみなさんに大切なことがたくさん！！

### はんかち・ティッシュ

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



### メディア

きゅうこうちゅう 休校中に、メディアを使用したがくしゅうをして

いる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。

あそびで使用している人は、1日1時間までにしましょう。



### あさ 朝ごはん

ごぜんちゅう 午前中にエネルギーが切れないように、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、効果アリ！

