

ほけんだより 5月

令和3年5月 熊谷東小学校 保健室



けんこうしんだん し がつ 健康診断のお知らせ (5月)

	日時	対象	担当
内科検診	5月10日(月) 13:30~	なかよし、2年	学校医(内科) 柴崎先生
内科検診	5月11日(火) 13:30~	4・6年	学校医(内科) 柴崎先生
内科検診	5月12日(水) 13:30~	1・3年	学校医(内科) 根来先生
歯科健診	5月20日(木) 9:00~	2年、3-1、3-2	学校医(歯科) 三橋先生
内科検診	5月26日(水) 13:30~	5年	学校医(内科) 根来先生
歯科健診	5月27日(木) 9:00~	1年、3-3	学校医(歯科) 三橋先生
尿検査	5月下旬	4月に未提出の人	

※なかよし、4・5・6年の歯科健診は、6月に予定されています。



朝の元気チェック表

気になることがあったら、おうちのの人に伝えてください。無理をせず休むことも大切です。

<input checked="" type="checkbox"/>					
1 夜はよく眠れましたか？	2 朝ごはんは食べましたか？	3 顔色は悪くないですか？	4 痛いところはないですか？	5 せき・鼻水は出ていませんか？	6 悩みや心配なことはありませんか？

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



けんこうしんだん けっか 健康診断 結果のお知らせについて

○健康診断の結果、「異常の疑いがある」と判定された場合は、個別にお知らせを配付します。

○学校の健康診断は、スクリーニング検査(疑わしいものを拾い出す検査)です。「疑い」であるため、必ず異常があるというわけではありません。

ですが、疾患によっては、時間がたつとともに、より重い状態へ変化することもあります(むし歯など)。たったひとつしかない大切な体です。あとになって後悔しないためにも、この機会に一度病院で診てもらうことをおすすめします。

○健康診断が全て終わりましたら、「健康手帳」にて結果をまとめてお知らせします。(7月に配付する予定です)



未来の自分 のためにできることは?

好きなものを食べたい時にパクパク

家でゲームばかり。運動はしないよ

もっと痩せたい! ごはんはいらないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい? 生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする