



# げんきな子

H.27 5月  
浜岡東小学校 保健室



にゅうがく しんきゅう 入学・進級して1か月がたちました。1年生は小学校に慣れましたか。2～6年生も、あたらしいクラスに慣れてきましたか。きんちよう 緊張した1か月をすごした人もいたかもしれません。そろそろつかれがでてくる頃ではないでしょうか。つかれたなと感じたら、すいみんをしっかりとりとることが大切です。5月のほけんだよりでは、すいみんについてのクイズをだします。自分のすいみんについてかんがえてみましょう。

Q1. すいみん不足になると、心や体にどんなことが起こる？

① イライラする



② ぼーっとする



③ ひまんになる



Q2. ぐっすりねむるために、ねる前にしたほうがよいことはどれ？

① むるめのお風呂に入る



② ねる直前までメールやゲームをする



③ 夜食をおなかいっぱい食べる



Q3. 夜ぐっすりねむるために、昼間の行動で正しいものはどれ？

① 適度に体を動かす



② 昼寝を2時間くらいする



③ 静かに過ごす



Q4. すっきり目覚めるために、朝起きてすぐにしたほうがよいことはどれ？

① トイレに行く



② 太陽の光を浴びる



③ テレビを見る



こたえは  
うらにあるよ

## 保護者の方へ

4月当初には、たくさんの保健関係の提出物に御協力いただきありがとうございました。4月には、身体測定・視力検査・聴力検査（1・2・3・5年生）・歯科検診が行われました。子どもたちは、しっかりとあいさつや自分の名前を言うことができ、自分の番がくるまで静かに待つ姿も見られました。今後も、尿検査・ぎょう虫卵検査（1～3年生）・内科検診・心音心電図検査（1・4年生）・生活習慣病検診（4年生）が行われますので、提出や服装等よろしくお願ひします。

お医者さんへ



お知らせをもらったら

### ◆健康診断の結果について◆

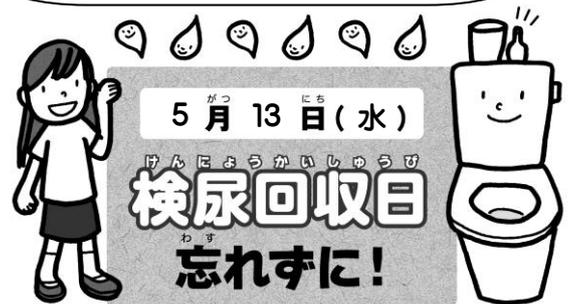
健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、健康診断結果のお知らせをお渡ししています（歯科検診結果のみ全員に結果を通知しています）。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、専門医へ受診することをおすすめします。また、受診した際は、医師に診断結果を書いていただき、担任に提出してください。よろしくお願ひします。



### 健康診断今後の日程

- 5月12日（火）：ぎょう虫卵検査（1～3年）  
内科検診（たんぽぽ・5・6年）
- 5月13日（水）：尿検査
- 5月14日（木）：内科検診（1・2年）
- 5月19日（火）：内科検診（3・4年）
- 5月21日（木）：心音心電図検査（1・4年）  
生活習慣病検診（4年）

年間計画では13日となっておりますが、学校での回収日は12日とします。よろしくお願ひします。



### ◆クイズのこたえ◆

Q1:①～③すべて正解です。すいみんの大切さがわかりますね。

Q2:①です。体温が<sup>あ</sup>がって、<sup>さ</sup>がり始めるときにねむりやすくなります。②や③は、ねむりにくくなるだけでなく、視力低下やひまんの原因にもなります。

Q3:①です。昼寝をしすぎると、すいみんのリズムがくずれ、夜ねむれなくなることがあります。

Q4:②です。太陽の光を浴びることで、体内時計が調節され、すっきり目覚めることができます。

