

# ほけんだより



2019. 5

岸和田市立新条小学校 保健室

5月の保健目標は「せっけんで手をあらおう」です！

外から帰ったとき、トイレのあと、ごはんを食べる前など、手をあらうときはたくさんありますね。そのときに水だけでなく、せっけんを使うと、手についたバイキンをたくさんやっつけることができます。学校のせっけんは、毎週水曜日に保健委員さんが補充してくれています☆

## 生活習慣をみなおそう！

### 自分でチェックしてみよう

オッケーなら

○をつけていこう！

- 1日3食、バランスよく、きっちり食べている……………
- 1日8時間ていどのすいみんが、しっかりとれている……………
- 間食やおやつは、ひかえめにしている……………
- 毎日てきどな運動をこころがけている……………
- 家の中ばかりでなく、外で元気にあそんでいる……………
- 食事のあとは、かならず歯をみがいている……………
- テレビやゲームは、1日約1～2時間までにきめている……………
- 休みの日にも、早ね早おきをまもっている……………



いくつ○があったかな？ 全部○がついた人は、その調子でがんばってください。半分くらいしか○がつかなかった人は、要注意！ 生活習慣がおかしいと、からだのいろんなところが悪くなり、重い病気になってしまうこともあります。元気な毎日をすごすため、○がつけられなかったところを、もう一度見直しましょう。

## けがが増える時期です

5月になると、けがが増えてきます。けがを防ぐために、白ごころから次のようなことに注意して生活しましょう。

学校で



ろうかを走らない。かどはとくに注意！ そうじのとき、ほうきでチャンバラしない！

校庭や公園で



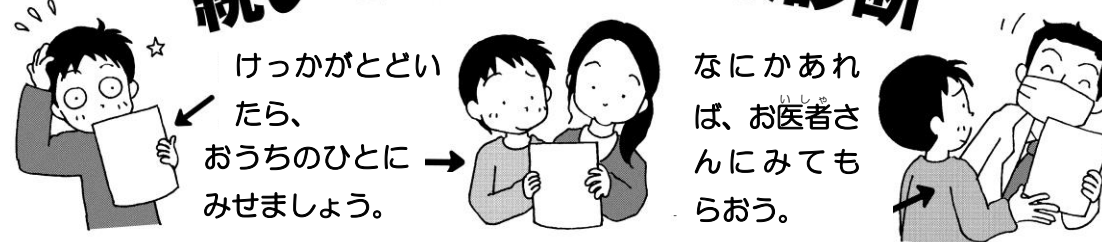
シーソーに立って遊ばない！ すべり台に逆からのぼらない！

おうちで



階段はゆっくり歩く！ 自転車は正しくのる！

## 続いています・健康診断



けっかがとどいたら、おうちのひとにみせましょう。

なにかあれば、お医者さんにみてもらおう。

### ※4年生で色覚検査を希望される保護者の皆様へ

20日（月）に検査希望の用紙をお配りします。色覚検査についての詳細はそちらをお読みください。検査を希望された児童は、養護教諭が検査を行ったのち、6月の眼科健診でお医者様にも診ていただきます。結果は、眼科健診で「受診が必要」と判断された児童にのみお知らせいたしますので、ご了承ください。