



令和元年 5月8日  
 国立市立国立第五小学校  
 保健室 新山 聡子

しんがつき はじ いっ げつじょう つか で じき ほけんしつ らいしつ じどう  
 新学期が始まり、一か月以上がたち、疲れが出てくる時期です。保健室に来室する児童の

なか すつう きぶんふりょう たいちょう くす ひと つか こ じゅうぶん  
 中には、頭痛や気分不良など、体調を崩している人もいます。疲れをため込まず、十分な

きゅうよう ひつよう とく なが れんきゅうご か せいかつ じぶん せいかつ  
 休養が必要です。特に長い連休後も変わらず、よい生活リズムをつくるために、自分の生活

ふ かえ くにたちしな いしょうがっこう 4がつげじゅん やす  
 を振り返ってみましょう。国立市内の小学校では、4月下旬にインフルエンザのお休みが

おお がっきゅうへいさ とこほんこう せんげつげじゅん やす  
 多く、学級閉鎖をした所があります。本校では、先月下旬はインフルエンザでのお休みは

かてい あさ けんこうかんさつ ねが  
 少ないです。ご家庭で朝の健康観察をお願いします。

また、日によって気温の差があるので、調節できる衣服で過ごしましょう。

### まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

#### 寝る

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか?」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれないです。

#### 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要! また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。

#### 動く

ふだんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなります。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なです。

#### 出す

トイレに行っておしっこやうんち(体の中のいらぬもの)を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。

5月の保健ぎょうじ

日程	検査	対象学年
10日(金)	ないか 内科・運動器健診	1、2年、つくし
13日(月)	しんぞうけんしん 心臓検診	1年、他学年対象者
14日(火)	がんかけんしん 眼科健診	ぜんがくねん 全学年
16日(木)	じび けけんしん 耳鼻科健診	ぜんがくねん 全学年
20日(月)	にょうけんさ 尿検査2次	たいしょうしゃ 対象者のみ
20日(月)	ブラッシング指導	1年、つくし
21日(火)	ブラッシング指導	3年
22日(水)	ブラッシング指導	5年
23日(木)	し けけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年

保健関係で提出等、ご協力ありがとうございます。4月からの健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、『結果のお知らせ』をお渡ししています。お早めに専門医を受診されますようお願いいたします。なお、受診された場合は、必ず検査(健診)結果を各学級の担任へご提出ください。

内科、眼科、耳鼻科、歯科の健康診断を欠席した場合は、各校医の病院にて、後日健診を受けられます。欠席者には、文書にてご連絡します。

健康診断について、ご不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡ください。