

ほけんだより

令和4(2022)年5月号
大阪市立菅北小学校

外で遊ぶのが気持ちいい季節となりました。太陽の光を浴びて、思いきりからだを動かすと、骨や筋肉が丈夫になります。中には「ゲームが好き！」と家の中で過ごしたい人もいますが、晴れた日にはできるだけ外へ出て遊ぶようにしましょう。たくさん遊んだら、一日の疲れを取るために、夜は早く寝るようにしましょう。小学生の睡眠時間は、8時間から10時間が理想的です。

まずは生活リズムから！

ねる



疲労回復のためには十分な睡眠が大切です。登校した時から頭も体もすっきりした状態で過ごせるように、遅くても7時には起きましょう。学校に行く時刻に合わせ、無理なく起きられるように布団に入りましょう。

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、特に重要！きちんと食べることで、体の中に栄養がいきわたり、体が活動的な状態になります。

うごく



普段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ったりします。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ましょう。かんたんでも続けることが重要です。

だす



トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらないもの）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、病気になったりすることにつながることもあります。早めにトイレに行くようにしましょう。

◇◇◇保護者の方へ◇◇◇

●結核健康診断調査票・運動器健康診断調査票の記入をお願いします

☆記入はすべてペンかボールペンでお願いします。

☆5月20日（金）・5月27日（金）に実施する内科検診に必要な書類です。記入もれのないようお願いします。

☆**5月12日（木）**までに学校まで提出してください。

●健康診断の結果をお渡しします

4月から健康診断を実施していきますが、病気や所見が見つかった際には『結果のお知らせ』をお渡しします。できるだけ早めに受診し、結果を学校までお知らせください。

学校での健康診断は“スクリーニング”（集団の中から病気や所見の疑いがあるものを医学的に選び出す）であるため、受診しても『所見なし』となることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

●かぜ症状がある時は出席停止となります

微熱（普段の体温より高い状態）・熱（37.5度前後より高い状態）、咳・喉の痛み・鼻水・息苦しさ・だるさ・頭痛・下痢などのかぜ症状がある場合は、登校をひかえお家で休養し医療機関の受診をお願いします。主治医に登校の可否やその時期について支持をあおいでください。やむを得ず医療機関を受診できなかった場合は、体調を確認のうえ、薬を飲まない状態で症状がなくなったのち、2日間（治った翌日と翌々日）はお家で休養してください（欠席扱いではなく、出席停止扱いとなります）。