

# ほけんだより

令和4(2022)年5月号

大阪市立菅北小学校

そと あそ き も きせつ たいよう ひかり あ おも  
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！」  
うご ほね きんにく じょう ぶ なか は ひ そと  
と家の中で過ごしたい人もいるかも知れませんが、晴れた日にはできるだけ外  
いえ なか す ひと し は いちにち つか と  
で あそ はや ね あそ しおがくせい すいみん じかん じかん  
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、  
よる はや ね はや ね はや ね じかん  
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  
り そうてき じかん  
理想的です。

## まずは生活リズムから！

### ね 寝る



ひ ろうかいふく 疲労回復のためにには  
じゅうぶん すいみん たいせつ とうこう とき  
十分な睡眠が大切です。登校した時から  
あたま からだ じょうたい す あたま からだ  
頭も体もすっきりした状態で過ごせ  
るよう、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  
お がっこう い じ こく あ むり  
起きられるように布団に入りましょう。

### た 食べる



あさ ひる ばん しょく  
朝・昼・晩の3食を  
えいよう かんが えいよう  
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  
一源として、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  
からだ なか えいよう からだ  
が活動的な状態になります。

### うご 動く



ひゅう からだ うご せいかう たす ひょう き  
普段から体を動かすこと、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、  
か かる さん ほ てつだ はじ  
できう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 出す



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  
だ からだ なか わたし い  
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)。