

ほけんだより ^が5月

十四山東部小学校 保健室
NO.2
平成31年4月26日

5月の保健目標：進んで運動をしよう

運動不足はなぜいけない？

体力や持久力が落ちます	肥満になりやすくなります	生活習慣病にかかりやすくなります	ストレスがたまりやすくなります	けがをしやすくなります
-------------	--------------	------------------	-----------------	-------------

「生活習慣病とは？」

生活のしかた（生活習慣）と深いかわりのある病気のことをいい、**がん**や**心臓病**、**脳の血管の病気**などがあります。これらは日本人のおもな死亡原因です。

日本人の死亡原因の割合【多い順】

①がん	29%
②心臓病	15%
③脳の血管の病気	9%

生活習慣病の予防は、「大人になってからでいいや！」ではなく、今から気をつけることが大切！

5月の保健行事

日・曜日	行事	対象者	注意事項
9日(木)	ないかけんしん 内科検診	2・3・5年	体操服で行います。
16日(木)	ないかけんしん 内科検診	1・4・6年	体操服で行います。
21日(火)	によう にじ けんさ 尿(二次)検査	たいしょうしゃ 対象者	たいしょうしゃ 対象者には事前にお知らせします。
23日(木)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	10日に事前アンケートを配付します。16日までに提出してください。
27日(月)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ちゅうしゅつしゃ 抽出者	
30日(木)	がんかけんしん 眼科検診	ねん ぜんいん 1年は全員 ねん ちゅうしゅつしゃ 2~6年は抽出者	

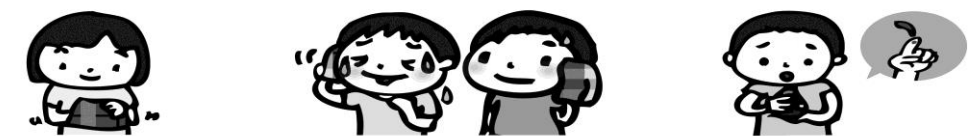
もうすぐ ^{うんどうかい}運動会 ^{じゅんぴ}準備はできているかな？

練習の成果を十分に引き出すためには、競技が始まるまでの準備と体調管理がとても大切です。それぞれの目標に届くように、みなさんが頑張って下さい。もし具合が悪くなったときには、周りの先生に知らせてください。

- ★すいみんを十分にとる
- ★手足のツメを短く切る
- ★準備運動をする
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★自分の足に合ったくつをはく
- ★こまめに水分をとる

つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと あせをかいたとき けがをして血が出たときに



おうちの方へ

病気や異常の疑いのある人へ「結果のお知らせ」をお渡ししています。病院では、「異常なし」と診断されることもあります。低視力等毎年のことだからとそのままにするのではなく、定期検査の目安としていただけたいと思います。また、病気によっては、医師の許可が出ないとプールに入れない場合もあります。早めに受診をしていただき、「受診結果報告書」を学校へご提出ください。なお、結果のお知らせや健康診断のアンケート等は、個人情報保護の点から「ほけんれんらくファイル」で配付・回収しています。



5月は新学期の疲れや大型連休で、体調を崩しやすい時季です。また、運動会練習も始まり、疲れもたまりやすいです。よい生活リズムですごせるよう、声かけをお願いします。水筒・タオルの用意、衣服の調節、毎朝の健康観察のご協力もお願いします。

