

ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室
令和4年 5月 10日 NO. 2

ゴールデンウィークの後の土日もあり、普段通りの生活に戻りました。ゴールデンウィークと土日の間の2日間は、体調をくずしておうちの人に迎えに来てもらった人が、いつもより多くいました。規則正しい生活をして生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。



5月の保健行事予定

日 ち	項 目	学 年
11日 (水)	耳鼻科検診	1～6年生
18日 (水)	尿検査 (二次)	該当者
24日 (火)	眼科検診	1～6年生
25日 (水)	内科検診 尿検査二次 (予備日)	1・4年生 該当者

両耳が見えるように、髪を結ぶか耳にかけてください。

前髪が長く、目にかかる人は、ピンでとめてください。



女子は、体操服の下に1枚着てくるようにしてください。



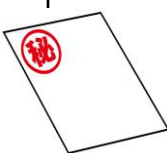
健康診断結果

4月から行われている健康診断や検診の結果が配られています。健康診断の結果は、健康な体を守るためのアドバイスです。



知る

どれくらい成長したのかを、おうちの人と確認しましょう



振り返る

歯みがきやゲームの時間、食事のしかたなど、自分の生活を振り返ってみましょう。



【健康診断の結果を生かそう】

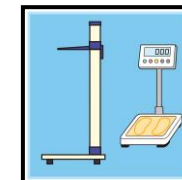
尿検査、内科検診、聴力検査、耳鼻科検診、眼科検診、心臓スクリーニングの結果は、**受診や精密検査が必要な場合**に、お知らせを配付します。

身体測定



やせすぎ、太りすぎになっていませんか

- 肉、野菜、魚など、栄養バランスのとれた食事を心がけよう。
- 1日3食、よくかんで、ゆっくり食べよう。



太りすぎていた人は...

- おやつや油の多い食べ物を控えよう。
- 積極的に体を動かそう。



やせすぎていた人は...

- 肉や卵などたんぱく質をとろう。
- 無理なダイエットはやめよう。



歯科検診

むし歯や歯周病などは、ありませんでしたか

- ごはんを食べた後や寝る前は、忘れずに歯みがきをしよう。
- 歯は、1本ずついねいにみがこう。
- 歯ブラシの毛先をチェックして、定期的に取り替えよう。



視力検査

見えにくくなっていませんか

- 読書、勉強をする時は、目から30cm離して見よう。
- ゲームをする時は、時間を決めてやるようにしましょう。
- 暗いところで、本やスマートフォンを見ないようにしよう。



聴力検査

聞こえにくくなっていませんか

- イヤホンやヘッドホンは、長い時間使わないようにしましょう。
- 使用する時は、周りの音が聞こえるぐらいの音の大きさで使おう

