

ほけんだより 5月

ほけんだよりはお子さんと一緒に読んでください。 令和8年5月八木が谷北小学校保健室

あたらしいクラス、新しい先生、新しい友達と過ごして一か月。みなさん本当によく頑張っています。そろそろ緊張がとけて、疲れが出やすい時期です。体調不良で保健室に来る人も増えています。毎日早めに寝て、お休みの日はゆっくり身体を休め、生活リズムを乱さないようにしましょう。また、寒暖差が大きいため、一枚薄手の上着があると調整しやすいと思います。運動会練習も始まっています。朝ごはんを少しでも食べて、こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。



5月の保健目標：けがに気をつけて生活しよう

5・6月の保健行事

- 5月12日 心電図(1・4年)
- 5月20日 尿検査③(未提出者・二次検査者) ※最後です
- 5月21日 内科検診①(4~6年)
- 5月29日 内科検診②(1~3年、みどり、前回未検査者)
- 6月4日 歯科検診(全学年)
- 6月23日 眼科検診(1, 3, 5年)
- 6月25日 耳鼻科検診(1, 6年)



つめを一週間に一回切って、けがを予防しよう



「ダイエット」の本来の意味って?



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から自分の体格をチェック

$$\text{肥満度の指標} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。



保護者の方へ

お忙しい中、たくさんの保健関係の書類のご提出ありがとうございます。

*フツ化物洗口について

2~6年生は6/10から、1年・みどりは6/17からフツ化物洗口が始まります。昨年度実施しなかった児童は、今年度も引き続き実施しませんが、年度途中で実施希望の有無に変更がある場合は、担任もしくは養護にお知らせください。

*本校では、給食後の歯みがきを推奨しています。ぜひ歯ブラシをお持ちいただき、給食後にみがくようお子さんにお声がけいただけたらと思います。

*内科検診の方法について

内科検診は、体操服の中に下着(肌着)を着て大丈夫です。一人ずつ衝立の中に入り、お医者さんが体操服の襟元から手を入れて聴診器を当てます。その後、4年生以上は後ろを向いてお辞儀をして、体操服を着たまま脊柱側湾症の検査をします。運動器検診調査票に何かチェックがある児童は、運動器検診を行い終了になります。

事前に学級で、児童に対し検査の意義や方法を説明しますが、ご家庭でもお話いただけるとありがたいです。ご不明な点や、学校内科医に相談したいこと等ありましたら、保健室までお願いいたします。

千葉県医師会が作成した学校健診の説明動画もご覧ください。→学校健診低・中学年用

健診の意義と方法をご理解いただく目的で作成されたものです。

お子さんと一緒に見ていただけたらと思います。

*動画の内科健診の方法は一例であり、

本校の方法と異なる点もあります。



学校健診高学年用

運動器検診動画



*船橋市歯・口の健康啓発標語募集について

船橋市では、歯の健康づくりの普及啓発を推進する一環として、正しい歯科疾患の予防に関する標語を募集しています。船橋市で入賞すると、賞状や記念品がもらえます。校内で選ばれた3名は、参加賞がもらえます。

興味のある方は、右のQRコードから5/12(火)までに

応募してみてください。児童だけでなく、保護者の方もご応募いただけます。

歯・口の健康に関する図画・ポスターも募集しています。

5/26(火)締め切りです。興味のある方は、保健室に来てください。



5月中旬から産前休暇に入らせていただきます。これまで様々なことにご協力いただきありがとうございました。私は子供たちがとってもかわいくて先生方がすてきな八木北小が大好きなので、また戻ってこられるのを楽しみに、出産・子育てを頑張ります。みなさんもいきいきとたくましく頑張ってください。陰ながらずっと応援しています。

後藤