



ほけんだより 5月

令和6年5月号
嘉手納小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりした事がたくさんあったと思います。自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。「みずぼうそう・溶連菌感染症・かぜ症状」でのお休みが増えています。『はやね・早起き・朝ご飯』で、感染症に負けない体作りを心がけましょう。



5月のほけん目標 生活リズムを整えよう



5月31日は
世界禁煙デー

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる



早く眠くなって
朝までぐっすり



朝ごはんを
ゆっくり食べる



お腹が空いて
ごはんがおいしい♪



ウンチが出て
スッキリ



元気に遊ぶ・
運動する



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休めるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

～歯科検診後の、治療をお早めに～
4月22日～4月18日、歯科検診がありました。結果を配布しています。

嘉手納町では、『子ども医療費助成制度』があり、窓口『無料』で、治療が行えます（一部、歯科矯正などは除きます）。

むし歯や、歯ぐきの腫れなど、気になることは、かかりつけの歯科医師の先生に相談してみましょう。

第38回 デンタルフェア in 中部
2024年6月15日（土）
AM10:00～PM4:00
沖縄市民会館 中ホール

<イベント内容>

- ・健診相談 ・矯正相談
- ・子どもエンタコーナー
- ・フッ素コーナー ・8020表彰
- ・学校代表良い歯の表彰

→学校代表児童には、個別でお知らせします。

R6年度 定期健康診断日程表 嘉手納小学校 5月・6月

月 日		検査項目	対象	準備・気をつけること
5月	8日(水)	心電図・聴力・視力 モレ検査	未検児童	心電図、聴力、視力検査を受けられなかった児童は、この日に受けます。
	17日(金)	ぎょう虫検査物品配布	1～3年	朝、起きたらすぐにセロハンを肛門にあてます。2日間同じようにします。
	20日(月)	尿検査物品配布	1～6年	朝、起きてすぐの尿をコップで取り、採尿器で吸い上げます。登校したら、すぐ担任の先生に提出します。
	21日(火) 22日(水)	尿・ぎょう虫検査提出日	尿(全児童) ぎょう虫(1～3年)	尿:じんぞうなどが病気になっていないかを調べます。 ぎょう虫:おなかの中に病気のもとになる寄生虫が住みついていることがあります。肛門のまわりに寄生虫が生んだ卵がついているかどうか調べます。
	28日(火)	内科検診	1・2年 3・4年	からだの健康をたしかめるための検診です。体育着に着替えます。高学年女子は、黒色のTシャツでも可能。
	29日(水)		5・6年	
	31日(金)		幼稚園・未 検児童	
6月	4日(火) 5日(水)	尿・ぎょう虫 再検査提出日	再検者 未提出者	最初に行われた尿・ぎょう虫検査で再度検査が必要と言われた人、または、提出できなかった人は提出してください。
	8日(土)	尿・ぎょう虫・心電図・ 聴力・視力モレ検査	未検児童	心電図、聴力、視力検査、尿検査、ぎょう虫検査を受けられなかった児童は、この日に受けられます。(場所は沖縄市登川、日本健康倶楽部)

*検診日程が変更になる場合もあります。ご了承ください。

健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

(気になるところが
あった人)

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

(やせすぎ・太りすぎ
の人)

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

(視力が
下がった人)

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

