

ほけん だより



令和4年5月6日
兵庫教育大学附属小学校
保健室

5月の保健目標：自分の健康状態を知ろう

附属小学校のみなさん、こんにちは！

先週は、授業参観があり、その後ゴールデンウィークがありましたね。長いお休みの後に心配なのが、生活習慣の乱れによる体調不良です。お休みの間、寝る時間がいつもより遅くなっていた人、あまり身体を動かしていなかったという人はいませんか？

毎日の学校の生活に合わせて、少しずつ自分の身体を慣らしていきましょう！（^^）

ねむっている時、からだの中はどうなっている？

【血管】
血をゆっくり流して、省エネモードにする。

【脳】
ゆっくり休んで、一日の出来事を整理する。
脳から身体への命令はストップする。
成長に必要な成長ホルモンがたくさん出る。

【腸】
脳からの命令がないので、ゆっくり休んでいます。

【心臓】
ゆっくり動いて省エネモードにする。

【筋肉】
成長ホルモンがたくさん出て、大きくなったり、増える。

【骨】
成長ホルモンがたくさん出て、強く長くのびる。

「ねむること」で、こころ（脳）もからだも休まり、また次の日、元気に生活することができます。

小学生の間は10時間のすいみん時間が必要とされています。朝7時に起きる人は、夜9時までねるようにならねばなりません。たくさんねむることが、みなさんの成長をさらに助け、病気になるにくい身体をつくれます。

けんこうしんだん 健康診断の日程

学校から配付された検診結果をご確認の上、病院受診の勧めがあった場合には、水泳学習までに受診されることをお勧めします。

つき	日・曜日	けんしんないよう 検診内容	がくねん 学年	もちものや注意事項など
5月	9日(月)	ないかけんしん 内科検診	ねん 4年	もちもの たいそうふく 持ち物：〇体操服 ちゅうい 注意：〇上の服をめくって、身体に異常がないかみます。
	10日(火)	ないかけんしん 内科検診	ねん 2年	
	10日(火)	にょうけんさ 尿検査(2次) ※予備日11日(水)	たいしょうしゅ 対象者	※1次検査で提出できなかった人は必ず提出してください。
	13日(金)	しりよく ちようりよくけんさ 視力・聴力検査	ねん 5年	
	16日(月)	しりよくけんさ 視力検査	ねん 4・6年	もちもの 持ち物：〇めがね(持っている人) 〇はんかち(目をかくすのに使います)
	19日(木)	しりよく ちようりよくけんさ 視力・聴力検査	ねん 3年	
	23日(月)	しりよく ちようりよくけんさ 視力・聴力検査	ねん 2年	
	24日(火)	ないかけんしん 内科検診	ねん 1年	もちもの たいそうふく 持ち物：〇体操服
	26日(木)	しりよく ちようりよくけんさ 視力・聴力検査	ねん 1年	もちもの 持ち物：〇めがね 〇はんかち
	31日(火)	せきちゆう けんしん モアレ(脊柱)検診	ねん 5年	もちもの たいそうふく 持ち物：〇体操服
6月	1日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ねん 1・4年	みみそうじ 耳掃除をする時は、耳を傷つけない程度でしよう！
	2日(木)	しかけんしん 歯科検診	ねん 5・6年	ていねい 丁寧に歯をみがいてこよう！
	7日(火)	がんかけんしん 眼科検診	ねん 1・4年	もちもの 〇めがね(持っている人)
	9日(木)	しかけんしん 歯科検診	ねん 3・4年	
	16日(木)	しかけんしん 歯科検診	ねん 1・2年	ていねい 丁寧に歯をみがいてこよう！

※尿検査(全学年)、モアレ検診(5年)、耳鼻科検診(1・4年)、眼科検診(1・4年)、内科検診(1年)、歯科検診(1・2年)については予備日がありませんので、できるだけ休まずに学校で受検いただきますよう、おねがいたします。

しんたいそくてい 身体測定をしました！



4月の身体測定前に、「健康診断」についてみなさんと一緒に考えました。

どの学年、クラスも、みなさん自身の考えや気づいたことをたくさん発表してくれましたね！楽しい時間でした（^^）