



げんきです!

2019年 ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院 小学校 保健室 中村 真美

少しずつ暖かくなってきました。夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合がわるくならないようにするために、水分をきちんととるようにしましょう。

自分の体を知って生活をふりかえろう!

4月には、身体測定、視力検査などがありました。5月14・15日には歯科・眼科・耳鼻科・内科の検診があります。これは、みなさんの体の様子をみる大事な行事です。検診が終われば、病院に行ってほしい人に結果のお知らせをだします。お知らせをもらった人は、病院に行くのはもちろんですが、ふだんの生活をふり返るきっかけにしましょう。



身体測定の結果、急に体重が減ったり、増えたりした人は・・・

- 朝ごはんはバランスのよいものをしっかり食べていますか?
- ゲームばかりして、運動不足になっていませんか?



視力検査の結果が、B、C、Dだった人は・・・

- スマホやタブレットを使うときに、画面を目に近づけすぎていませんか?
- ゲームで遊ぶ時間は、長すぎませんか?

朝ごはんは、元気に活動するための大切なエネルギーです。しっかり食べましょう。また、お菓子のとりすぎは、体重が増えてしまう原因になります。

スマホやタブレットを使うとき、画面から目を離して使うようにしましょう。ゲームのやりすぎは、目の疲れや視力の低下につながります。



歯科検診の結果、むし歯やみがき残しがあった人は・・・

- 歯みがきは、食事の後にできていますか?
- 食事やおやつをだらだら食べていませんか?



聴力検査のときの音が聞こえにくかった人は・・・

- イヤホンやヘッドホンなどで大音量で音楽をきいたりしていませんか?

食事のあと、寝る前に歯をみがきましょう。寝ている間は唾液が少なくなり、むし歯になりやすいです。寝る前は、とても念入りに歯みがきをしましょう。

長い時間、耳の近くで大きな音を聞くと、聴力が下がってしまうことがあります。テレビや音楽の音が大きすぎないか気をつけましょう。

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

保健委員が清潔検査に各クラスを回っています。ハンカチ・ティッシュ・爪の検査です。

ハンカチ、ティッシュは、ズボン、スカートのポケットに入れ、爪は、3ミリまでならOKにしています。

