

# ほけんだより 5月

おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう



今月の保健目標  
身の回りを  
きれいにしよう

- ☆ 健康診断のおしらせ
- ☆ 夜8時以降ノーメディアデーについて
- ☆ 頼られた人もハッピーに！

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。1年生も大きなランドセルを背負って元気に登校し、とても立派な態度で学習に取り組んでいます。新たな生活は、知らず知らずのうちに疲れがたまっています。

また、今年は10年に一度の高温予報も出ています。これから運動会の練習も本格的に始まりますので、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」と水分補給を心がけ、元気な体をつくりましょう。

## 健康診断 続きます



| 実施日      | 実施項目                              | 注意事項   |
|----------|-----------------------------------|--|
| 5/1 (水)  | がんかけんしん 眼科検診                      | 全学年実施します。前髪が目にかからないよう、ピンでとめてきてください。          |
| 5/2 (木)  | ないか けっかく 内科・結核<br>うんどうきけんしん 運動器検診 | 全学年実施します。夏の体操着を持ってきてください。お医者さんに体のことの相談もできます。 |
| 5/8 (水)  | じび かけんしん 耳鼻科検診                    | 全学年実施します。髪が耳にかからないようにしましょう。耳と鼻をきれいにしておきましょう。 |
| 5/28 (火) | しんぞうけんしん 心臓検診                     | 1年生のみ実施します。夏の体操着を持ってきてください。                  |

## 夜8時以降ノーメディアデーについて

今年度も、夜8時を過ぎたら、テレビやゲーム、タブレット、スマホなどの電子機器（メディア機器）を使わずに過ごす、夜8時以降ノーメディアデーを実施します。ノーメディアデーには、良い効果がたくさんあります。

- ☆ はやく眠れるので、次の日にスッキリとした気持ちで起きられる。
- ☆ 家族とのコミュニケーションが増える。
- ☆ いつもとは違う過ごし方ができる。（トランプや、おえかき、自主学習）

第1回目の夜8時以降ノーメディアデーは、5月22日（水）・23日（木）です。しっかりと取り組み、チャレンジシートへ自分のメディアを使った時間と睡眠時間に色をぬり、自分の生活をふりかえってみましょう♪



## 健康診断時の服装について

健康診断時の服装については、正確な検査・診察に支障がない範囲で、原則体操服や下着等の着衣、またはタオル等によって、児童のプライバシーや心情に配慮いたします。ただし、正確な検査・診察のために、必要に応じて医師が体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があります。

健康診断時の服装について、事前に相談したいこと等ありましたら、学校へおしらせください。  
《R6.1.22 文部科学省通知より》

## 頼られた人もハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



人の役に立ち  
感謝されると幸せを感じる  
頼られることは信頼の証拠。  
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は  
「ちょっとお願い」  
と声をかけてみましょう。

