

# ほけんだより 5月

佐屋小学校  
保健室  
H28. 4. 28  
第 2 号

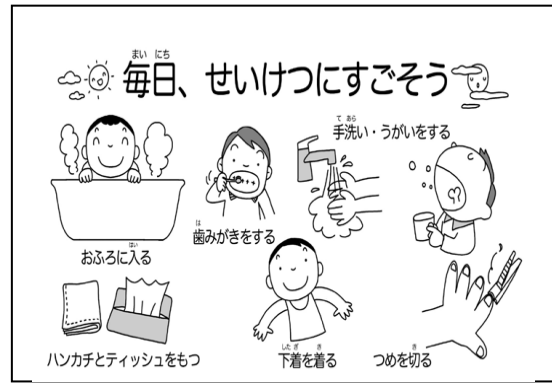
○初夏に吹く風を「薫風」といいます。でも風が薫ってどんな匂いがあるのでしょうか？若葉の薫り？どんな薫りでも心地よい5月に吹く風で、気分がリフレッシュできそうですね。



## 5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう

○5月から毎月1回「さわやか調べ」を行います。

- ① ハンカチ・ティッシュを身に着けているかな？
- ② つめは短く切っているかな？
- ③ 朝、歯をみがいてきたか、顔をあらってきたかな？ 汗拭きタオル(9月のみ)を持っているかな？
- ④ 朝のあいさつがさわやかにできたかな？ 気持ちの良い生活を、全校の皆さんで心がけましょう。



### 交通事故に気をつけよう!

道路を渡るときは横断歩道を  
信号が赤のときは「とまれ」  
信号が青になってもすぐに渡らず左右をよく見る  
車のそばで遊ばない!  
飛びだし注意!

自転車に乗るときは  
●スピードをださない!  
●二人乗りしない!  
●並んで走らない!  
●ヘルメットをかぶる  
●人が多いところではおりて押す  
●暗くなったらライトをつける

### 健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？  
骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。

あなたはスポーツが好きですか？  
スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほうっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。  
スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大げの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切  
運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するために、運動器検診が始まります。  
保健調査票の提出を忘れずに!

### こんなときは注意信号

背骨が曲がっている  
腰をまげたり、反らしたりすると痛みがある  
肩やひじの関節に痛みや動きの悪いところがある  
ひざの関節に痛みや動きの悪いところがある  
片足立ちが5秒以上できない  
しゃがみこみができない

日(曜日)	5月の保健行事	学年
6日(金)	尿、心電図検査	予備日
9日(月)	聴力検査	5年
11日(水)	聴力検査	3年
12日(木)	聴力検査	2年
13日(金)	聴力検査	1年
16日(月)	内科検診	5年
19日(木)	内科検診	3、4年、個別
23日(月)	眼科検診	1~3年、個別
25日(水)	歯科健診	1年
26日(木)	内科検診	1、2年
//	眼科検診	4年~6年
27日(金)	歯科健診	4年