

# 保健だより



令和5年5月1日  
墨田区立第一寺島小学校

新年度が始まって約1ヶ月。意欲的に登校する様子や、張り切って活動に取り組む表情も多く見られました。緊張することも多く、心も体も疲れやすかったことと思います。

5月5日の端午の節句には、子供の健やかな成長を願っていろいろな風習がありますが、一説によるとこの時季は急に寒くなったり暑くなったりするため、とりわけ人の寿命が短かった時代には、子供が体調を崩さないように願いをかけるという意味合いもあったそうです。

リラックス、できていますか



心と体は一体です。連休を上手に使って、ぜひ親子でリラックスして連休明けの登校に備えてください。

5月の保健目標  
丈夫なからだをつくらう

現代生活においては冷房が効いている屋内で生活することが多くなりましたが、5月以降の気温が徐々に高くなっていくこの時期に体を動かし汗をかくことが、これからやってくる暑い夏に負けない丈夫なからだづくりにも繋がります。汗をかく習慣→汗をかきやすくなる=体温上昇が抑えやすくなる→熱中症予防、ということです。体を動かすことを意識して、生活リズムを整えてほしいと思います。朝食・睡眠を充分にとり、日中元気に活動してほしいです。



まだ気温差も大きいので、必要に応じて調節しやすいよう脱ぎ着できる上着等をご用意ください。タオル・清潔な水筒などの準備等も、引き続きご協力をお願いします。

## バランスよく食べよう！

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

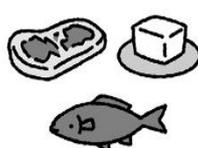
カラダをつくる



炭水化物



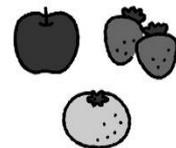
脂質



タンパク質



無機質



ビタミン

## ～健康診断が続きます～

各学年毎の健康診断の日程は行事予定でご確認ください。

各健康診断の結果、「異常なし」以外に該当する児童には順次「結果のお知らせ」を配布しています。必要な治療や検査は、早めに済ませていただくようお願いします。同紙にある受診報告書は、受診後担任までご提出をお願いします。

全ての定期健康診断結果は、まとめて健康カードとして全児童配布しますのでもうしばらくお待ちください。学校での健康診断はスクリーニング検査のため、疑わしいものは全てチェックされています。ご理解ください。



### むし歯は早く治したほうがお得！

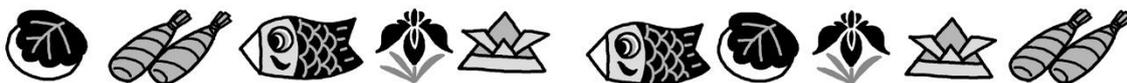


健康診断を欠席した児童は、別日に行くか後日の他学年の実施日に受診するよう調整します。各科校医や専門機関の健診・検査については、学校で受診できなかった場合は各校医のクリニック等にて欠席者健診を受診していただくようご協力をお願いします。

(該当の場合には通知が配られます。)

※尿検査(一次)を提出できなかった児童は、二次検査回収日に提出してください。

回収日は5月9日(火)、予備日が5月10日(水)です。※朝9時までに。



5月31日はWHO(世界保健機構)より定められた「世界禁煙デー」です。



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる  
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

保健室に掲示してあるたばこに関する資料や本を見た児童から、家族や親戚の心配をする声がありました。加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があると言われてしています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。