

ほけんだより



平成28年5月
明石小学校
保健室

5月の保健目標

身のまわりを
清潔にしよう

初夏に吹くさわやかな南風を「薫風」といいます。でも、風が薫るってどんなにおいがするのでしょうか？ 若葉の薫り？ それとも、遠足のお弁当の薫りでしょうか。どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできそうですね。

からだをせいけつにしよう！

<p>●ハンカチとティッシュ</p> <p>いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。</p>	<p>●つめ</p> <p>のびすぎていないかな？ 1週間に1回はつめのチェックを。</p>	<p>●うがい・てあらい</p> <p>外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。</p>
<p>●したぎ</p> <p>毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗をすい取る力がへるよ。</p>	<p>●おふろ</p> <p>1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。</p>	<p>●はみがき</p> <p>ねる前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。</p>

たばこの害について 5月31日は「世界禁煙デー」考えるために

実は、外国で日本のアニメが放送されるとき、たばこはアメなどに代えて放送されているそうです。

日本でも、喫煙シーンは少しずつ減っています。

一度吸うとなかなかやめられず、脳卒中や心筋梗塞、肺がんなどの病気を引き起こすたばこ。

アニメキャラたちは、その危険性に気づいて禁煙を始めています。…あとは人間だけ？

おうちの方へ

新年度が始まって1ヶ月がたちますが、お子様の様子はいかがでしょう。新しい環境にも慣れ、少し疲れが出てくるころです。ゆっくりお風呂に入ったり、少し早めに就寝できるように、ご配慮をお願いいたします。

4月から実施している健康診断の結果について、疾病・異常の疑いのある児童へお知らせを配布します。なるべく早めに専門医への相談・診断をすませ、その結果をお知らせください。すでに定期検診などで医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容などを保護者の方で記入して提出していただきたいです。なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。