

# ほげんだより 5月

東野小学校保健室

## 心のつかれ、たまっていますか？



ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？5月は環境が変わったことで、つかれが出やすい時期です。やる気が出ない、不安があるなどは、心が疲れているかもしれません。時には肩の力をぬいて、頭をからっぽにして、何もせず「やすむ」ことが大切です。家で過ごすときにも、好きなことをして休む時間をとるようにしてみましょう。

## おうちの方へ



### ☆健康診断の結果を配付します。

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子様には「治療のお願い」を配付しています。疾患によっては時間が経つほどより重い症状に悪化する場合がありますので、早めの受診をおすすめします。

※中には、病院で「異常なし」と診断されることもあるかもしれませんが、学校の検査はスクリーニング（ふるいわけ）検査となりますので、「疑い」でもお知らせを出しています。

### ☆登校届の扱いについて

今年度より新型コロナウイルス感染症について、登校届の提出は不要となりました。それ以外の感染症については、引き続き登校届の提出をお願いします。

※登校届は保護者記入です。学校ホームページからもダウンロードできます。



## 視力が下がっていたら…

目の使いすぎと見るものが近すぎるのは、あまりよくありません。

こんなことに注意しましょう



本やパソコンの画面からは30cm以上、テレビの画面からは2m以上はなれる。



暗がりの中で、勉強や読書はしない。



ゲームやパソコンは、1時間以上続けない。

♥ときどき遠くを見たり、まぶたを閉じたりして、目を休ませましょう。

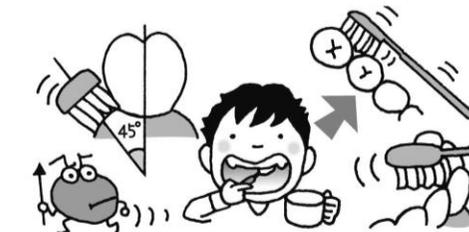


## 歯肉炎が見つかったら…

検査で「GO」や「G」の記号だった歯には、歯肉炎があります。歯をみがくときに血が出たり、歯肉が赤くはれたりしていませんか？歯と歯肉のさかいめの汚れ（プラーク）が原因です。歯のみがきかたを見なおしましょう。「G」の歯は、治療が必要です！

### 歯みがきのポイント

歯のうら側もていねいに。



歯と歯ぐきのさかいめに歯ブラシを当てて、細かく前後に動かしながらみがきましょう。



## もっと大きくなりたい！と思ったら…

身長が伸びる = 骨が伸びる です。

①骨を伸ばすには、材料が必要です。材料は食事からとります。1日3食、なんでも食べましょう。



②骨を伸ばして強くするには、刺激が大切です。よく遊び、よく運動して、骨を刺激しましょう。



③骨を伸ばし、筋肉を育てる「成長ホルモン」は、寝ている間にたくさん作られます。毎日たっぷり寝ましょう。

