



# ほけんだより

令和3年5月28日  
善部小学校 保健室

新学期が始まって約2か月が経ちます。一昨年度まで当たり前だった4月からのスタート、健康診断をしながら子どもたちの成長を感じることを嬉しく思います。先日、1年生が「給食はみんなで食べるからおいしいんだよ!」と話してくれました。思うようにいかず我慢することもまだまだあると思いますが、楽しみを発見する子どもたちの視点はとても面白いです。楽しいこと、悔しいことなど、感じていることをたくさん聞かせてくださいね。

## 暑い季節の準備をしましょう



服装で調節するのは大切なことですね。気温が高くなると薄着になります。下着は一年を通して身に着けるとよいです。



### 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント!



### 2 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



## 下着が健康を守っているってホント?

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

### ココがスゴイ!

#### 肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保っているのです。

#### 暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



## 上手に歯みがき

### ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



## できるかな?

### 注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



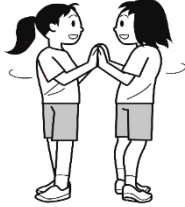
# お家で一緒にやってみよう！～正しい姿勢で健康に～

良い姿勢を維持するためには、体を支える筋肉をきたえることがポイントです。「ちりも積もれば山となる」ということで、日々繰り返すと驚くほど体が変わっていきますよ。

CMの間など短い時間でもできるストレッチです。家族でできるか、やってみましょう！

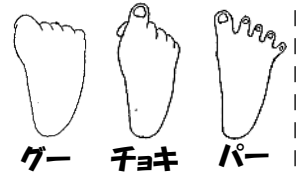
## ひねってタッチ **左右10回ずつ**

- ①背中合わせに立つ
- ②足を少し開いて真っすぐ立つ
- ③後ろ向きに体をひねって両手をタッチする



## 足ゆびジャンケン **10回**

足のうらの筋肉がやわらかくなって、体を上手に支えることができるようになります！



## 保護者の方へ 受診のおすすめについて

健康診断はスクリーニングです。疾病の疑いがあるお子さんに健康診断実施後「受診のおすすめ」用紙を渡しています。

受診されましたら、必要事項を保護者の方が記入していただき担任に提出して下さい。ただし、眼科の低視力に限っては、医師の記入が必要です。



## 学校での視力検査について

A：1.0以上の視力      B：0.7～0.9の視力  
C：0.3～0.6の視力      D：0.2以下の視力

正しい視力は、眼科医を受診しなければ分かりません。「受診のおすすめ」を受け取ったら、受診の目安としてください。(定期的に通っている場合は定期検査の時に記入していただいて提出してください。)

### \* 就学援助申請書を提出されている方へ

「就学援助が認可」された方で、「片眼がC以下」のお子さんについては「眼鏡購入援助事業」の制度が受けられます。眼科検眼料と眼鏡購入費の一部が援助されます。小学校6年間のうち1回のみ受けられます。対象者には、後日お知らせします。すでに受診・購入された場合、さかのぼっての申請はできませんのでご注意ください。

### \* 就学援助制度を利用した保健関係の援助についてのお知らせです。

- 日本スポーツ振興センター保護者負担金の免除  
就学援助が認可された場合、学校納入金で一斉に引き落としを行います。後日返金いたします。
- 学校病医療費  
学校病（トラコーマ、結膜炎、白せん、疥せん、膿痂疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、むし歯、寄生虫）の治療が必要なおときには、学校から治療券を発行します。

### ＜治療券について＞

病院へ受診する前に、保健室武石までご連絡ください。病院によっては使用できないところもありますので使用前に必ず確認してください。

※何か、不明な点があれば学校(364-5155)養護教諭武石までお問い合わせください。

