

のびのび 5月号

★^{かのやしりつらるえしやうがっこう}鹿屋市立古江小学校^{ほけん}保健だより★ H24.5.22^{はつこう}発行

^{ほけんもくひょう}保健目標 ☆ ^{じぶんからだようす}自分の体の様子を知らう！

^{はもくひょう}歯の目標 ☆ ^{じぶんはくちようす}自分の歯や口の様子を知らう！

^{いま}今やろう！！
^{こころからだ}心と体によいことを！！

^{はやねはやおあさはん}早寝・早起き・朝ご飯

だいじょうぶ きみは大丈夫かな？「五月病」って何？

^{しんがつき}新学期が始まってもうすぐ2カ月がたとうとしています。
^{きず}すり傷、^う打撲、^き切り傷等で^{ほけんしつりようしや}保健室利用者がだいぶ増えてきました。
けがは子ども達の活動範囲や遊びの内容が広くなり学校生活にすっかり慣れてきたために起こる^{ゆだん}油断や不注意が原因と考えられます。
では、こころの状態・体の調子はどうですか？この時期、自分のまわりのさまざまな変化に体がついていけず、食欲がなくなったり、やる気が出なくなったり、^{おちこ}落ち込んだ気分がずっと続く…といったことがあります。こんな症状を五月病^{ごがつびよう}と云います。五月病は環境の変化で起こることが多く、ほとんどの場合、目に見えない^{げんいん}ストレスが原因のようです。



すべ 全ての健康診断が終了しました。

5月に行われた尿検査(二次)、耳鼻科検診、^し歯科検診、^{がん}眼科検診をもって健康診断がすべて終了しました。結果が分かり次第、通知をしていきます。なお、^し歯科検診以外の健康診断においては専門医の受診を必要とする人^{ひと}にのみ通知いたします。



- ※ ^じ耳鼻科検診、^{がん}眼科検診において通知があった人は、^{すい}水泳の授業を受けられるかどうかに関わってきますので、^{そうきゅう}早急の受診をお願いします。
- ※ ^{ちりようとう}治療等の必要な場合は、^{せんもんい}専門医で早めの受診をしましょう。
- ※ ^{ちりよう}治療が終了したら、^{ほうこくしょ}報告書(受診済み)を学校に提出してください。

ストレスがたまっていますか？



^{かいしょうほう}ストレス解消法は人それぞれです。
^{どくしょ}読書・^{スポーツ}スポーツ・^{だんしやう}談笑(お話)などなど。
でも、一番いい方法は、^{いちばん}きそくただ ^{せいかつ}せいかつ ^{すいみん}すいみん
規則正しい生活と睡眠です！！

^{しゅうしんじこく}就寝時刻のめやす

1~3年生は9:00までに

4~6年生は9:30までに ^{ふとん}布団に入るようにしましょう！！

学校の視力検査について

^{しりよく}視力が下がった原因は、^{げんいん}近視や^{きんし}遠視・^{らんし}乱視のほか目の病気による場合も考えられます。
^{しりよく}視力が下がったときは専門医を受診しましょう。
^{がんか}眼科での受診の際には

- 1 ^{きんし}近視なのか・^{えんし}遠視や^{らんし}乱視はないのか？
- 2 ^{メガネ}メガネをかける段階ではないのか？
- 3 ^め目に^{びやうき}病気はないのか？

などの^{しんだん}診断と^{ちりよう}治療や^{しどう}指導を受けることが大切です。

	視力の考え方のめやす
A 0.1以上	・日常生活を送るのに十分な視力
B 0.7~1.0	・軽い視力低下 ・日常生活に支障はないが、視力がないか定期的なチェックが必要
C 0.3~0.6	・日常生活に支障あり ・前の席では、黒板の字が見える
D 0.2以下	・日常生活に大きな支障あり ・前の席でも字が見えにくい ・目に負担をかけるばかりではなく 体も疲れやすい

4月6日(金)～
4月27日(金)



けっせきじょうきょう ほけんしつりようじょうきょう の欠席状況と保健室利用状況

びょうき けっせき ひと <u>病気で欠席した人</u> <u>(出席停止は除く)</u> 1 人	けが <u>(すり傷・打撲など)</u> 24 人	びょうき <u>ずつう ふうつう 頭痛・腹痛など</u>	ちゅうたい <u>びょうき あっか つういん 病気の悪化・通院など</u>
---	--	---------------------------------	--

6月の保健行事

- 4日(月) 歯のチェック (カード色ぬり)
- 5日(火) 健全歯児童表彰 (全校朝会)
歯の染め出し指導 (5・6年生)
- 6日(水) 歯の染め出し指導 (3・4年生)
- 7日(木) 歯の染め出し指導 (1・2年生)
- 20日(水) 歯科指導 (田之上 栄子先生)

おやつの食べ過ぎに注意！！

おやつを食べる理由

食事と食事の間隔は4～5時間が理想的と言われています。しかし、昼食と夕食の間は、それ以上にあいてしまいがちです。そのため、合間に軽く食べて空腹感をやわらげるのがおやつの役割です。

また、子どもは胃が小さいため、必要なエネルギーを1日3回の食事ではとりきれません。そこで、不足するエネルギーを補うためにもおやつが必要なのです。

おやつの目安は1日200キロカロリー

おやつを食べ過ぎてしまい、夕食をきちんと食べなかったことはありませんか？おやつは1日200キロカロリー以内を目安にしましょう。

おやつをえらぶときは、こんなことにも気をつけて！

●砂糖のとりすぎに注意●

菓子パンや清涼飲料水(コーラやジュースなど)は砂糖が多く含まれています。

●栄養成分表示を活用しよう●

市販のお菓子や飲み物には、カロリーや栄養成分に関する表示があります。食べ過ぎていないか、表示を確認しましょう。

200キロカロリーってどのくらい？

ポテトチップス約1/2袋



ショートケーキ約1/2個



バナナ約2本



