

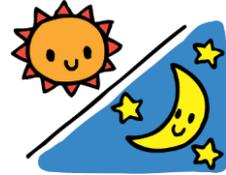
# ほけんだより 5月

No. 4 / 令和7年 5月26日 燕市立小池 小学校 保健室



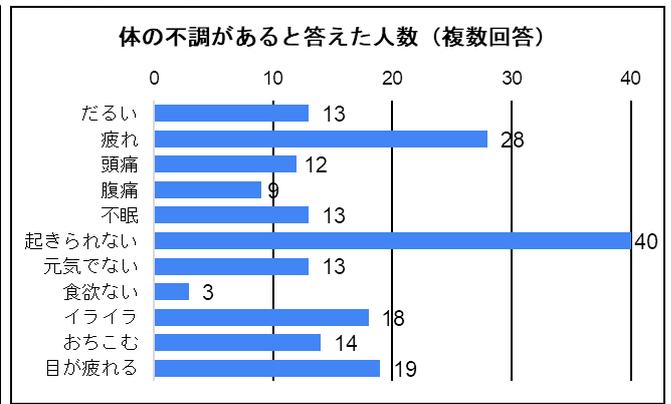
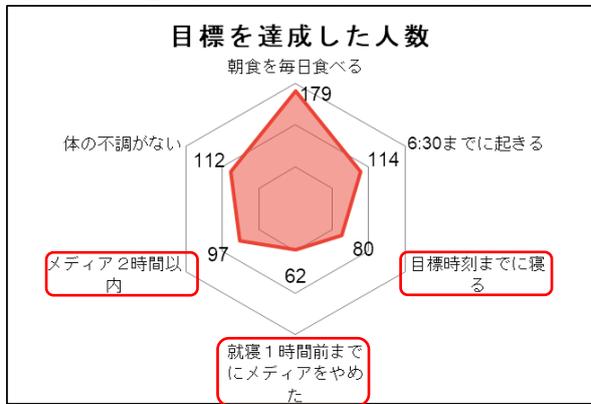
運動会では、力いっぱい応援したり、最後まで全力で走ったりする姿が  
とてもかっこよかったです。小池っ子のすばらしいパワーを感じました！

## 第1回生活習慣実態調査



### ★今年の重点は「メディアコントロール」

生活習慣実態調査から、次のようなことが分かりました。



- ▲早寝ができていない人が多い。
- ▲メディアの目標が守れない人が多い。

☹️「起きられない」「疲れた」人が多く、よい睡眠が取れていない。とても心配！

### ★どうして「ねる1時間前にメディアをやめる」といいの？

その答えは、とても簡単です。ねる1時間前にメディアをやめると、だらだらとゲームをしたりスマホを触ったりしなくなるので、たっぷり眠れるからです。



また、スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという光が出ています。この光は、太陽からも出ているので、夜にブルーライトを浴びると、脳が昼間だと勘違いして目が覚めてしまいます。寝る1時間前にはメディアをやめると、ぐっすり眠れるようになります。

たっぷり&ぐっすり眠ると、心も体も元気いっぱいになって、次の日も思いっきり遊んだり、勉強したりできるようになりますよ。



### ★ぐっすり&たっぷり眠ると、いいことたくさん！

- ① すっきり起きられる！
- ② 体の疲れがとれて、元気に過ごせる！
- ③ 心の疲れがとれて、おだやかな気持ちで過ごせる！
- ④ 自分の時間を過ごせるようになり、心が豊かになる！



## ○ 5/27(火) 歯科健診



歯科健診では、歯やあご、歯肉（歯ぐき）などに、  
病気や異常がないか調べます。

正しく、気持ちよく健診を受けるための



- ① 必ず、名札を付けてきましょう。
- ② 前日や27日（火）の給食後は、いつもより丁寧に歯をみがきましょう。
- ③ 静かに、待ちます。体育館の中は、走りません。
- ④ マスクを着けている人は、待っている間に外して、マスクを手を持ちます。
- ⑤ 自分の番が来たら、担任の先生にもらった紙を、歯科衛生士さんに渡します。
- ⑥ 名前や「お願いします」は言わずに、お医者さんの前に素早く出ましょう。

## ○ 6/6(金) 内科健診



内科健診では、心臓、呼吸器、結核、皮膚、背骨、手や足の動き  
等に、病気や異常がないか調べます。

【持ち物】

体操着の半袖、短パン

4～6年生女子は、長そで体操着または上着

正しく、気持ちよく健診を受けるための



- ① お医者さんに、自分の名前と「お願いします」を言います。  
「名前は？」と聞かれる前に、自分から言いましょう。
- ② 静かに、待ちます。声や足音が聞こえないようにしましょう。
- ③ かみの毛が、背中や胸にかからないようにします。（ツインテール、おだんごが良い。）
- ④ 質問には、はっきり答えましょう。（最近のようす、使っている薬のことなど）
- ⑤ 胸や背中から、心臓や肺の音を聴いたり、皮膚の様子を診たり、姿勢や背骨の様子を診たりします。体の向きをすばやく変えましょう。

### 保護者の皆様へ～内科健診について～

- 短時間で全校児童の健診を行います。適切かつ正確に健診を行うため、服装や髪型などの準備について、ご理解とご協力をお願いいたします。
- 健診は、上半身は半そで体操着1枚（下着等は脱ぐ）+短パンで受けます。4～6年女子は、直前まで長袖体操着や上着を着ておくよう指導します。
- 検査・健診の場面では、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が体操着等をめくって視触診したり、体操着等の中に聴診器を入れたりする場合があります。
- \* 健康診断について、不安や心配がある場合は、養護教諭や学級担任等へ遠慮なくご連絡ください。

