



# ほけんだより

名和小学校  
平成27年5月号  
ほけんしつ



大型連休・家庭訪問週間が終わりいつもの学校生活になりました。昼間はとても暑いので、体調を崩さないよう注意しましょう。

5月は、保健行事が続きます。予定を確認しておいてください。5月11日(月)1・2・3年生にぎょう虫検査のセロファン・お知らせを配布します。回収は13日(水)からです。

## ★5月の保健行事★

- 11日(月) 聴力検査 5年  
ぎょう虫配布1・2・3年
  - 12日(火) 歯科検診 4年
  - 13日(水) 眼科検診 全学年
  - 14日(木) 耳鼻科健診  
1年抽出・4・6年(全)  
尿検査予備日(未提出・再検)
  - 15日(金) 聴力検査 3年
  - 18日(月) 内科健診 3・5・6年
  - 20日(水) 耳鼻科健診  
3・6年(全)5年抽出
  - 21日(木) 歯科健診 1年
  - 22日(金) 歯科検診 2年
  - 25日(月) 聴力検査 2年
  - 26日(火) 歯科健診 3年
  - 27日(水) 尿検査最終(再検のみ)
- \* 抽出学年以外は全員受けます。

## ★「ありがとう」の言葉は、脳をそだてる。

「ありがとうといわれて、ちょっとはずかしいけどうれしかった」そんな経験はないですか？



人は「うれしい」「たのしい」

「しあわせ」「おもしろい」などの良いイメージの言葉を聞いたり話したりすると、脳が良く発達するようになります。中でも「ありがとう」

はとくに脳の発達に効果がある言葉といわれています。



「ありがとう」という習慣を身につけよう！

脳が発達するだけでなく、気持ちも明るくなり自信がもて、やさしくなり「みんななかよく」できるよ。

## \* 学校医の先生方です \*

健康診断でお世話になります

- 内科(主任)・伊藤 祐一先生
  - 内科…………… 浜本 順博先生
  - 内科…………… 眞田 幸弘先生
  - 内科…………… 新井 永植先生
  - 脊柱側わん・作道 義治先生
  - 耳鼻科(主任) 大矢 良人先生
  - 耳鼻科…………… 北中幸一郎先生
  - 眼科…………… 眞野 真弓先生
  - 歯科(主任)・与那嶺真人先生
  - 歯科…………… 佐多 利雄先生
  - 歯科…………… 吉田 穰次先生
  - 歯科…………… 内野 晃治先生
  - 薬剤師…………… 芳田 恵子先生
- どの先生もやさしいよ

\* 健康診断の結果、病気や異常のうたがい等があった時は、「検査結果のお知らせ」に記入して渡します。病院受診後、「受診済書」を学校へ提出してください。



## 「視力検査の結果のお知らせ」

視力検査の結果、「B・C・D」の人は、眼科を受診して視力測定してもらってください。結果を学校に届けてください。  
(メガネの検査が必要な人も受診よろしくお願いします。)

記号	視力範囲
A	1.0 以上
B	0.9~0.7
C	0.6~0.3
D	0.2 以下

## ★歯科健診結果のお知らせ

- ・ 歯科健診が終了した学年から、「歯科健診結果」を順次、渡していますので、受診してください。
- ・ 就学援護申請手続きをされている場合は認定が決定した後、診療券登録されましたら、「歯科健診結果」と歯科の診療券をお渡します。受診してください。

## ★5月は疲れがしやすい時期です。健康な生活をこころがけ、元気ですごそう・名和っこ!!

**早寝・早起きをする**  
睡眠不足になると、熱中症を引きおこしやすくなります。

**朝ごはんをしっかり食べる**  
エネルギー不足では体力がもちません。しっかり食べてきましょう。

**こまめに水分をとる**  
のどがかわく前や運動する前後にとりましょう。

**うがい・手洗いをする**  
病原きんをからだの中に入れないようにしましょう。

**ゆっくりお風呂に入る**  
気持ちが落ち着き、夜もぐっすり眠れます。