

# ほけんだより

## 5月

令和4年5月

大野幼稚園・小学校保健だより

第 3 号

新学期がスタートして1か月。だんだん新しい学年での生活にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。学校生活の中で新しいことが多いこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べるなど…リラックスできる時間をつくりましょう。

体のちょうしをととのえよう!



### お知らせとお願い

4月に実施した身体測定、視力検査、内科健診、歯科健診の結果を水色の封筒に入れてお渡ししました。内科健診の結果は、所見があった児童のみに医療機関受診のすずめをお渡ししています。



未受診、視力1.0未満、むし歯などがあった児童は、早めの受診をお願いいたします。

☆水色の封筒は学校で保管しますので、5月2日(月)に持ってきてください。

### 毎週水曜日に、生活リズムチェックを実施します。(小学生)

今年度は5月18日から生活リズムチェックをスタートします。メディア、睡眠、朝ごはん、歯みがき、ハンカチ、ちりがみ、つめをチェックします。健康委員会では、学年ごとの生活リズムチェックを集計し、良かった学年を放送で発表しています。

また健康委員会では、1年間を通して、生活リズムチェックの集計やせっけんの補充、健康観察簿の配付、歯みがきのポスターや風邪予防など、幅広く活動をしていきたいと考えています。清潔で元気な大野っ子を目指して一緒に頑張りましょう。



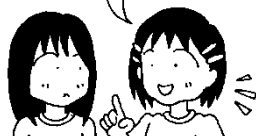



★幼稚園、1・2・3・5年生のみなさんへ 5月18日(水)は聴力検査です。

## 聴力検査の受け方

<p>①ヘッドフォンを両耳にしっかり当てます。</p>  	<p>②右耳、左耳の順に片方ずつ調べます。「ピー」という音が聞こえたら、応答ボタンを押してください。幼稚園のみなさんは、音が聞こえたら手をあげてください。</p>  <p>小さい音なので、まわりの人は静かにしてね!</p>	<p>③音が聞こえている間は、ずっとボタを押し続けます。音が聞こえなくなったら、ボタンから指を離してください。</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★1、4年生のみなさんへ 5月19日(木)は耳鼻科健診です。

## 耳鼻科健診の受け方

<p>耳をみますのでかみの毛は耳にかからないように。</p>  <p>ダメだよー</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。先生は、耳鏡という道具で耳のおくをのぞきます。</p>  <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。</p>  <p>鼻鏡 鼻のあなをグイッとひろげるとだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は舌圧子という道具を使って舌をおさえます。</p>  <p>舌圧子</p>

◎検査の前日には、耳のそうじをしてきれいにしておきましょう。