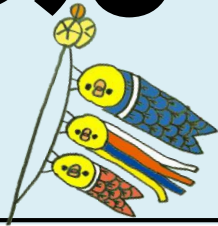


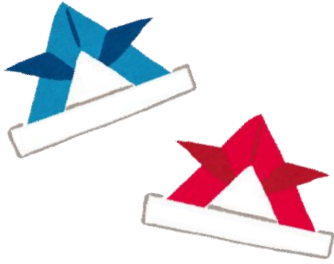
のびのび

長久手小学校
保健室
令和6年5月



あたたかくなってきました！

いろはなざこころ
色とりどりの花が咲き、心がウキウキする季節になりました。外遊びにもよい季節ですね。しかし、あたたかくなり始める今の時期は、あつからだな暑さに体がまだ慣れていません。こまめにお茶を飲むなど、ねっちゅうしよう熱中症にはじゅうぶんき十分気をつけましょう。



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
からだ
じょうぶな体をつくろう！



がつ けんこうしんだん にってい
《5月の健康診断の日程》

月	火	水	木	金
6	7	8 にょうけんさ に じ が し ゅ う 尿検査二次回収	9	10
13	14	15	16	17 ないかけんしん 内科検診 とくし 特支、2・4・ ねん 6年
20	21	22	23	24 じびかけんしん 耳鼻科検診 ねん 1・3・5年
27 	28 がんかけんしん 眼科検診 せんがくねん 全学年	29 じびかけんしん 耳鼻科検診 とくし 特支、2・4・ ねん 6年	30	31 ないかけんしん 内科検診 ねん 1・3・5年

・ ・ * * おうちの方へ * * ・ ・

頭ジラミについて

6月から水泳指導が始まります。ご家庭でもときどき確認していただきますようお願いいたします。判断に迷われることがあれば保健室でも確認することができますので、ご連絡ください。

熱中症予防について

季節の変わり目で寒暖差が大きい日があります。朝は涼しいと思っていても、日中は気温が上がり、夏日のような日もありました。時々、下校前に水筒のお茶がなくなってしまったというお子さんがいます。今年の夏は特に暑くなるそうですので、下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いいたします。

ほけんしつ
保健室から



おうちの方へ

今年度もタブレット端末の使用についての保健指導を行います

GIGA スクール構想がスタートし、長久手市内の小中学校でも児童生徒に一人一台のタブレット端末の貸与が実現されました。授業や課題作成などで有効活用され、タブレット端末の使用が毎日の生活の中で切っても切り離せないものとなっています。そんな中で、目や心身の健康面への影響が心配されています。そこで、タブレット端末を使用するときのルールや目の休憩の仕方などについて保健教育を行ってきました。児童が自ら健康を維持できる行動をとれるようにすることがねらいです。学校とご家庭で足並みを揃えて取り組んでいけたらと考えています。今年度もご協力をよろしくお願いいたします。

<学校での指導内容>

- 正しい姿勢をしよう (いすに深く座って床に足をつける、目線と画面は直角、目と画面の距離は 30cm 以上離すなど)
- 部屋と画面の明るさを調節しよう
- 30 分に1回は 20 秒以上遠くを見て目を休めよう
- 目の体操をしたり、まばたきをしたりしよう (眼精疲労や目が渇くのを防ぐ)
- 休み時間は外で体を動かそう

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう!



左のハチのぬいぐるみの顔/月の形/カーテンの留め真/ランプのシェードの模様/棚の上の鏡→鉢植え/女の子の左目/掛け布団の柄