



# ほけんだより

2017(H29)5.12

茨木市立畑田小学校

ゴールデンウィークも終わり、子どもたちはだんだんと学校生活にも慣れ楽しく遊んでいる姿が目立ってきました。でも一方で「お腹がいたい」と訴えてくる人が増えています。話を聞くと朝ウンチが出てなかったことが原因の場合もありました。また急に暑くなったことで体調を崩しやすくなっています。体調管理に気をつけてくださいね。

## こころとからだの元気は 規則正しい生活リズムと生活習慣から！！



「最近、ちょっとしんどいな。お腹いたいな。あたまがいたいな。」って感じるときは、まずは自分の生活リズムを見直してみましょう。



朝はまだ眠たくていつもボーとしている人！  
まずは「カーテンを開けて朝の太陽の光をあびましょう。体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが届けられ、頭が活発にはたらき始めます。体温も上がって、活動しやすい状態になります。

朝ごはんを食べたあと、学校に来る前に行く習慣がつけられるといいですね



決まっていますか？  
トイレタイム

どんなウンチが出ているかな？朝ごはんの後は出やすいので、便意がなくてもトイレにいじりましょう。

## 健康診断、まだまだ続きます



保護者のかたへ

★健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さまには「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。学校の検診は「スクリーニング」といって病気の疑いがあるかどうかを見つけて出すものです。お知らせの用紙をもらったら、一度病院で詳しい検査をうけ、治療の必要があるかを調べてもらってください。

また何も連絡がない場合は、異常がなかったと判断してください。

お知らせをもらったら  
早めにお医者さんへ



### 5月の保健の行事

15日(月) 尿再検査  
心電図検査(1年生)

26日(金) 眼科健診

\*1年生全員  
2年生～6年生は健康調査票から抽出(該当する症状がある人)

31日(水) 歯科健診(全員)