

5月の保健目標

「自分のからだを大切にしよう」

毎月20日

# メディアコントロールデー

はじまります！

## 【メディアコントロールとは】

メディア（テレビやゲーム機、パソコン、タブレット端末、スマートフォンなど、動画を見たりゲームをしたり、インターネット通信をしたりすることができる、機械のこと）の使い過ぎや体の不調を防ぐために、使いかたに関するルールを決めて守ること。



## 【ちょうせんする4つのルール】

○ごはんを食べる時はメディアをつかわない	○30分画面をみたら、20秒目を休める
○よいしせい、明るい所でメディアをつかう	○寝る1時間前からメディアをつかわない



## ■ SNS コマトクノート

ネットを利用するすべての児童生徒へ 学ぼうネット社会のこと

どうしてメディアは寝る1時間前にやめないといけないの？

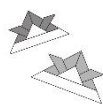


画面のひかりを見ると、強い刺激があたまの中に伝わって、  
昼間と勘違いしてしまいます。そして、ふとんに入ってもなかなか  
眠れなくなります。そうすると朝起きられなくなったり、  
疲れがとれなかったり体の調子が悪くなります。  
寝る部屋にもスマホやタブレットをもちこまない  
ようにしましょうね。





## 5月の健康診断予定



5月は下記の日程で健康診断を実施しますので、ご協力をお願いします。

健診項目	対象	日時	場所・備考
聴力検査	小学部 1・2・3・5年	10(火) 午前	どんぐりの家
尿検査 (一次二次)	<u>一次検査で陽性、 または前回未提出 の者</u>	11(水) 9:30までに提出 当日の朝に尿を採取してください。	・登校後、保健室で回収します。
眼科検診②	小学部 1年	12(木) 8:40~	保健室
内科検診①	中学部 高等部	18(水) 13:30~	保健室
心臓検診 (心電図)	各学部 1年	19(木) 9:00~  ・「心臓検診調査票」の配付: 6日(金) →提出メ切: 13日(金)	どんぐりの家 ・新型コロナに関する問診票を 前日に配付します。 ・高1のみ血圧測定があります。
歯科検診①	中学部 高等部	24(火) 9:30~  ・「歯・口腔の相談票」の配付: 13日(金) →提出メ切: 20日(金)	保健室 ・事前に「歯・口腔の相談票」 にて検診する歯科医師へ 質問できます(希望者のみ)。
尿検査二次	<u>一次検査で陽性</u>	30(月) 9:30までに提出	保健室

- ① 健康診断の結果で病気の疑いがある人に、学校から「結果についてのお知らせ」をお渡しします。健康診断はあくまでもスクリーニング(選別検査)です。異常が見つかって、疾患が確定したわけではありません。確定診断や精密検査が必要なため、病院を受診されるようお願いします。

お知らせをもらったら  
早くにお医者さんへ

健康診断の結果を  
お渡ししています



- ② 学校では体操服や靴下が汚れた際、貸し出しをしています。もし学校のものを使用することがありましたら、洗濯をしてお返しく下さい。また、パンツが汚れた際には新しい物をお渡しするので、お渡ししたものと同じサイズの新しいパンツをお返しく下さい。  
※着替えが必要になりそうな児童生徒は、あらかじめ着替えを準備し、学校に持たせてください。