

ほけんだより

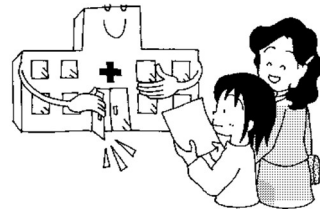
赤阪小学校
保健室
R4(2022).5.10 No.2

新学期がはじまって、早くも1カ月が経ちました。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？5月は疲れが出たり、ケガが増えたりする時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えて、元気いっぱいに過ごしましょう。

健康診断が続いています 5月の予定

日にち	健康診断	学年
13日(金)	尿検査 内科・運動器検診	全学年
23日(月)	視力検査	1・2年
25日(水)		3・4年
26日(木)		5・6年
30日(月)	胸部 X線検査	該当者

●治療や検査が必要というお知らせをもらった人は、おうちの人と相談して、早めに病院で診てもらいましょう。



生活リズムで元気をとりもどそう!!

早寝・早起きをしよう!

寝る時刻(起きる時刻)の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きすることがポイントです。



うんちをしよう!

朝ごはんをはじめ、おものに食事をした後はうんちが出やすくなります。なるべくがまんせず、すぐにトイレに行くことを心がけましょう。



朝ごはんを食べよう!

ごはん、またはパンを中心にバランスのよい朝ごはんにしましょう。それがむずかしいときは、何か一品でもいいので食べるようにしましょう。



からだを動かそう!

おきているときにからだを動かしておけば、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどもいいと思います。



5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

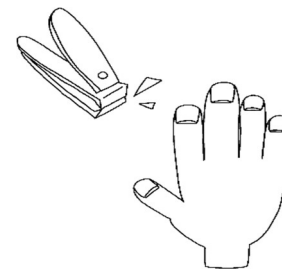
からだや身のまわりを清潔にすることは、毎日気持ちよく過ごすためにも大切です。また、病気の予防にもつながります。



ハンカチ、ティッシュ持っていますか?

手洗いの後、標準服でふいたり、パパッと手をふって水滴を落としたりする人を見かけます。せっかくきれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。また、鼻水をかまずにすすったり、服の袖でふいたりする人もいます。いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水がついたときは、せっけんを洗い流しましょう。

つめ、のびていませんか?



意外に多いのが、つめのケガです。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえたりする大切な役割があります。のびすぎると、ひっかかたり折れたりしてケガの原因になります。手のつめの長さは、手のひらの方から見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。

おうちの方へ

保健室より
4月25日から山口真理映が育児短時間勤務の形で復帰し、安田幸子と2人体制で勤務しております。子供たちが心身ともに健康・安全な学校生活を送ることができるよう、サポートさせていただきます。よろしくお願い致します。

