



ほけんだより5月

千早小吹台小学校
保健室 2018.5.16

5月の保健目標 清潔な生活を送ろう

新緑が目にまぶしい、さわやかな季節になりました。新しい学年にも、慣れてきたのではないのでしょうか。先週はゴールデンウィーク明けの一週間でしたが、体調不良でお休みする人は、ほとんどいませんでした。しかし、一息ついたところで、疲れが出ている人もいられるかもしれません。生活リズムを見なおして、元気に過ごしましょう。

できるときに、
できることから、
コツコツと♪

生活リズムを見なおそう

しっかり朝食を食べよう
早寝早起きで十分な睡眠
運動で体をうごかさう
決まった時間に排便

できているかな? 「みだしなみ」

- ◎お風呂できれいにあらう
- ◎手足のつめはみじかく切る
- ◎せいけつなはだぎをつける
- ◎いつもはんかちとティッシュをみにつける

毎週水曜日に、5・6年生の保健委員さんが、はんかち・ティッシュ・つめを調べる「せいけつけんさ」をしてくれています。今年度は、清潔に関する活動も計画してくれています。みんなで、清潔について考えて実行する1年にしましょう!

はじめまして! 熱中症たいはく

はじめまして! 熱中症たいはく

先週は寒いくらいの日もありましたが、今週は暑くなる予報が出ています。暑さに慣れていないこの時期に、熱中症になる人が多くいます。「こまめにお茶や水を飲む」・「帽子をかぶる」など、今からきちんと対策をして、熱中症にならないようにしましょう!

★おうちのかたへ★よろしくお願ひいたします。

★健康診断結果について
健康診断の後、治療や詳しく調べる必要のある人には、お知らせの用紙を渡していただきます。受け取られましたら、なるべく早く病院を受診してください。今週の金曜日には、視力検査と眼科検診のお知らせ(受診が必要な人のみ)をお渡しする予定です。

★頭髪チェックについて
来月から始まる水泳指導の前に、今年度も頭髪チェックを行う予定です。ご家庭でも、アタマジラミについて、定期的なチェックをお願いいたします。もし発見された場合、必ず学校へご連絡ください。