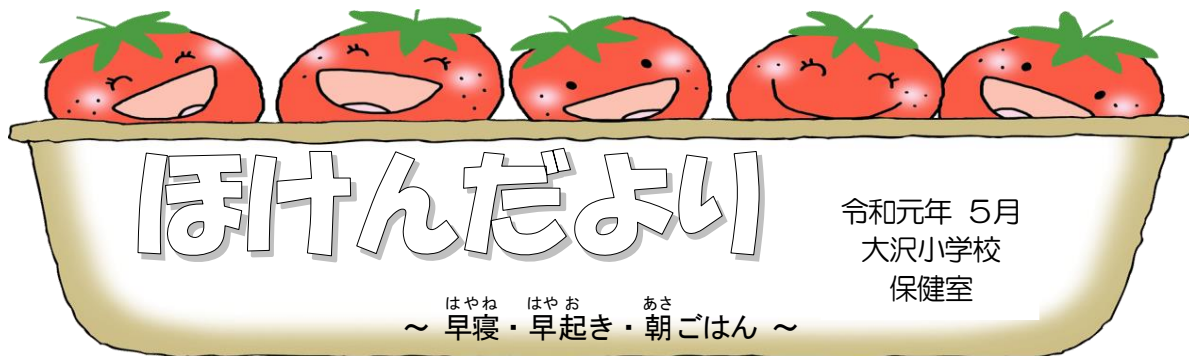




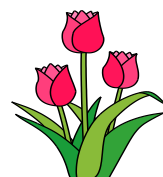
5月の保健目標

けんこう せいけつ からだ つく 健康で清潔な体を作ろう

やわらかな新緑が、だんだんと色濃い緑色に変わってくる季節になりました。学校では、インフルエンザの流行は落ち着きました。また、新しいことづくめでなんとなく緊張していた4月とくらべて、子どもたちの生き生きとした笑顔や元気なあいさつの声が響くようになってきました。ただ、このころは疲れの出やすい時期でもあります。「おかしいな?」「元気がないな・・・」と感じたら、無理をしないで早めに休養をとらせることが大切です。

健康診断

まだまだつづきます



健康診断の結果、医療機関で検査や治療を受ける必要がある人には、お知らせを出しています。

健康の状態はひとりひとり違ってきます。同じひとつのものさしで「よい」「悪い」とはかれるものではありません。健康もお子さんの大切な個性のひとつなのです。でも、健康診断の結果、病院へ行って治療や検査を受けるようにお知らせをもらった人は、必ず受診してください。からだがだんだんにつくられていく時期だからこそ、からだと正面から向き合う大切なチャンスとして健康診断の結果を見つけてほしいと思います。

また、学校で行っている健康診断は、学校保健安全法に基づいて実施されています。病気や異常がないかどうかを主にスクリーニングし、健康に学校生活を送ることができる状態であるのかどうかをみることを目的としています。お気づきのことなどがありましたらご連絡ください。



の 乗り物によわなための心得

ハンカチと
ティッシュは
いつも
ポケットに!

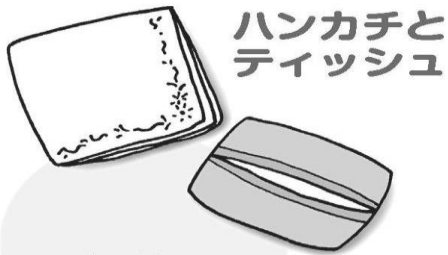


- 1 よく寝ておく
- 2 朝ごはんは多すぎも少なすぎもだめ
- 3 よいどめの薬を飲んでおく
- 4 「よわない!」という気持ちを持つ
- 5 遠くの景色をながめる

それでもよってしまったら、がまんせずに早めに先生に言いましょう。



☀ からだをせいけつにしよう



ハンカチとティッシュ

いつも持ち歩きましょう。とくにハンカチは毎日きれいなものを。



てあら 手洗い

外から戻ったとき、トイレの後、食事の前は忘れずに。



は 歯みがき

食事のあとは歯みがきを。とくに寝る前は忘れずに。

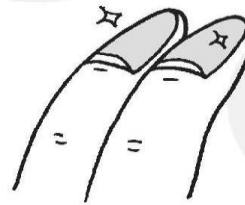
うがい

外から戻ったら、手洗いとセットで。



おふろ

1日のよごれを落として、からだも心もすっきりさせましょう。

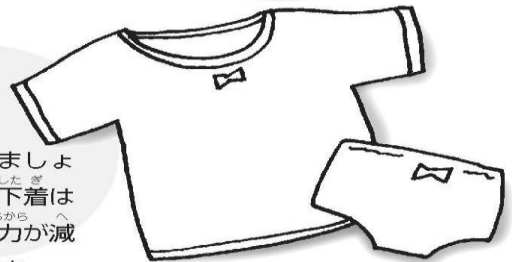


つめ

1週間に1度はつめのチェックを。足も忘れずに。

したぎ 下着

毎日とりかえましょう。よごれた下着は汗を吸い取る力が減ってしまいます。



しっかり食べよう！ 朝ごはん

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために大切なものです。しっかり食べましょう。

朝ごはんを食べないと、集中力がなくなってイライラしたり、太りやすくなったりします。

・体温が上がって体が目を覚ます！



・腸がしげきをうけてうんこが出やすくなる！



・脳にエネルギーがたまってはたらきがよくなる！

