



# 元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校  
保健室

2023.5.1号

新緑があざやかな季節になりました。

新型コロナウイルス感染拡大の不安は完全には消せませんが、たっぷり睡眠、バランスの取れた食事、運動でコロナウイルスに負けない体を作りましょう。そして、手洗い・消毒をして体にウイルスを入れないようにしましょう。5月8日から新型コロナウイルス感染症もいろんな場面で緩和されます。しかし、不安がなくなったわけではありません。今後も気をつけながら、でも楽しく元気に学校生活をすごしていきましょう。

## これからの健康診断の予定

5月10日(水)	耳鼻科検診(1・4年)	岩脇先生
17日(水)	尿検査	(全学年)
25日(木)	内科検診	(全学年)中村先生
29日(月)	心臓検診	(1年生)
6月 2日(金)	尿検査(二次検査)	(必要者)

※4月に行われた、歯科検診の結果のお知らせを全員に渡します。治療の必要な人は早めに受診をお願いします。

**封筒は、すぐに学校にお戻し下さい。**

※これからも検査後、随時必要な人にお知らせします。

ゴールデンウィークが終われば、いよいよ運動会に向けてまっしぐらです。

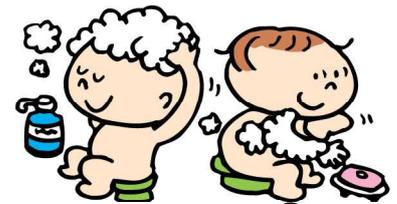
いつもより、運動量も増え、ダンスや応援合戦、高学年では係の仕事など、覚えることや役割も増え、外で太陽の光(紫外線)にもさらされる時間も増え、疲れと思います。

毎日の疲れを、リセットするために、ぜひしてほしいことがあります。

## ①お風呂に入ろう！

汗を流して疲れをとろう。さっぱりしたら気分もスッキリします。

運動会の練習が始まると、汗と砂ぼこりで思っているより体が汚れています。



## ②さっさと、ふとんに入ろう！

ねることで体力は回復します。明日の元気につながります。宿題や次の日のじゅんびは、帰ったら早めにしてしまおう！



## ③おいしいご飯を **もいもい** 食べよう！

好ききらいせず、何でも食べましょう。よくかんで、好ききらいせず食べることで、食べ物の栄養がみなさんの体を、強く大きく元気にしてくれます。



## ④たくさんおしゃべりしよう！

おうちの人と、学校であったことや夕ごはんのこと、なんでもお話ししましょう。おしゃべりって知らないうちにストレス解消にもなっています。