

保健だより すこやか



2019. 4. 25

ちょうやしょうがっこう 保健室
蝶屋小学校

新しい学校やクラスには慣れてきましたか。外を歩いて周りを見てみると、花や草木がぐんぐん成長しているのがわかります。ちょうどみなさんと同じですね。私たちの心と体の成長には、規則正しい生活を送ること（食事・睡眠・運動）が大切です。休み時間は運動場や体育館で体を動かし、給食は好き嫌いせずしっかり食べましょうね！学校で元気いっぱい過ごしていれば、夜はぐっすり眠ることができますよ☆

ほけんもくひょう
5月保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活しよう

ほけんぎょうじ
5月の保健行事



項目	日にち	学年	内容・注意事項
歯科検診	9（木）	2・3・6年生	・朝しっかり歯をみがいてきて下さい。
内科・結核 運動器検診	9（木）	5年生	・女子は体操ズボンを持ってくる下さい。
	16（木）	4年生	
	23（木）	3年生	
	30（木）	2年生	
尿検査1次	14（火）	全校	・予備日15日（水）
尿検査2次	31（金）	2次検査対象者 1次検査未提出者	・予備日6月3日（月）
心臓検診	21（火）	1年生	・下着や靴下に記名をお願いします。
耳鼻科検診	22（水）	1・4年生	・耳そうじをしてきて下さい。

保護者の皆さまへ

健康診断の結果、受診をお勧めする場合、治療勧告用紙をお渡ししております。

すべての健康診断が終わったら、結果を記入した健康手帳を7月初旬にお渡しいたします。

ゴールデンウィーク中も規則正しい生活をしよう！

いよいよゴールデンウィーク！10連休が始まります。家族とおでかけしたり、友だちと遊んだり、家でのおんびり過ごししたり♪みなさん、楽しみなことがいっぱいあるのではないのでしょうか。自由な時間がいっぱいあるのはうれしいですね(*^-^*)新学期が始まり、あわただしい毎日・・・不安や緊張で心も体も疲れていると思います。ぜひ、リフレッシュしてくださいね★

さて、長い連休はリフレッシュできる一方、連休明けには体調をくずす人が多くなります。みなさん、10連休中も『規則正しい生活』を心がけましょう。そして、また元気に学校で会いましょう！

早寝早起き！ぐっすり睡眠



夜更かしや朝寝坊は、生活リズムが乱れる原因になります。寝る時刻・起きる時刻は、できるだけ学校生活のリズムのままにしましょう。

1日3食でたっぷり栄養！



食生活の乱れは、体調不良の原因になります。好きなおやつばかりを食べたり、夜遅くに食べたりすることは控え、1日3食しっかり食べましょう！

適度に体を動かそう！



おうちゴロゴロしていると、学校生活が始まって、疲れやすくなったり、体がだるくなったりする原因になります。適度な運動やおうちでお手伝いをするなどして体を動かしましょう。

熱中症が出始める時期です。急に暑くなった日は要注意！

朝夕は涼しいから大丈夫と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



天気予報をチェックし、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

