



令和5年 5月22日発行
七尾市立小丸山小学校 保健室
NO. 2

からだ・心のつかれ
大切にしたい『ひと休み』

からだ
5月の保健目標：体をせいけつにしよう。

どうして「せいけつ」が大切だと思いますか？身だしなみを整える「マナー」と感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。今月は、「せいけつ」な生活を意識して、おたがいが気持ちよく過ごせるようにして、健康で安全な生活が送れるようにみんなで取り組んでいきましょう。

いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手あらい・うがい

外から帰ったときは忘れずに



手足のつめ

のびていないか、ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、きれいなものをつけよう



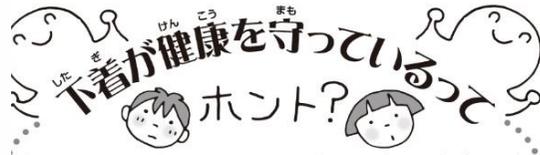
歯みがき

ごはんやおやつの後、寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりをあらいながしてすっきり！



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、

好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



<尿検査について>

腎臓は、沈黙の臓器とも言われ、自覚症状がないまま病気が進行してしまうこともあります。学校の健康診断で、検尿を確実に提出することで病気を早期発見し、早期治療を受けることができます。

5月11日(木)の尿検査提出日には、ほとんどの児童が忘れずに提出できました。まだ提出できていない児童の提出は、5月30日(火)です。必ず提出をしてください。よろしくお願いします。



定期健康診断の結果、治療が必要な方にお知らせを順次、配布させていただきます。お子様が治療のお知らせを持ち帰りましたら、お忙しいとは思いますが、専門医での治療を受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。