

# ほけんだより 5月

No. 5  
令和5年5月2日  
珠洲市立直小学校  
保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。みなさんのスマイルあいさつで毎日気持ちよくスタートできていますね。4月は、緊張が続き、これから体や心に疲れが出やすい時期です。疲れは、体調不良だけでなく、けがにもつながります。いつもより早めに寝たり、朝ごはんをしっかり食べたりして、元気に楽しくすごしていきましょう。

## 保健目標

身のまわりの清潔に気をつけよう

## 保健行事

23日 耳鼻咽喉検診（1・2・4年）  
26日 心臓検診（1年）

毎週水曜日、保健委員会がせいけつチェックを行っています。なかなか、全員〇にはなりません、先月の内科検診では、校医の小西先生に「みんな、ティッシュを持ってきていてえらいね」と言われました。身のまわりをきれいに保つことは、病気の予防にもなり、自分もまわりの人も気持ちよくすごすことができます。〇〇〇には何が入るか考えてみましょう。

- ①〇〇〇〇ですみずみまであらう ②せいけつな〇〇〇〇で手をふく ③〇〇は伸びすぎる前に切る



- ④寝る前の〇〇〇〇は特に丁寧に ⑤〇〇〇〇に入ってさっぱり ⑥〇〇〇をかえて、スッキリ



## 保護者の皆様へ

### ❖ 治療のお知らせについて

視力の低下やむし歯などがある場合は、受診をおすすめします。受診後、受診報告書を学校に提出してください。なお、茶色の封筒は再利用しますので、学校に返却してください。よろしくお願いいたします。

### ❖ 健康チェックカード

これまで新型コロナウイルス感染症予防にご協力頂き、ありがとうございます。5月8日から、感染症の位置付けが5類に引き下げられます。これに伴い、8日から健康チェックカードの提出を停止致します。なお、登校前の健康観察はこれまでどおり、よろしくお願いいたします。



うんどうかいれんしゅう  
運動会練習START



けんこう あんぜん つんとつかい かくにん  
健康で安全な運動会にするために確認をしましょう！

じゅうぶん  
十分なすいみんはとれていますか？  
ねぶそく たいちょうふりょう  
寝不足だと、体調不良やけがの原因  
になります。

ぼうしをかぶっていますか？  
ちやくしゃにっこう あたま まち  
直射日光から頭を守ることができ、  
ねつちゆうしやうまほう  
熱中症予防につながります。ゴムが  
の伸びている人は、直してもらいまし  
ょう。

あさ  
朝ごはんは食べましたか？  
あさ ごはんは午前中の活動のエネ  
ルギーになります。



じゅんびうんどう  
準備運動はしましたか？  
筋肉や関節がほぐれ、けが防止に  
つながります。

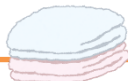


すいとう も  
水筒を持ってきて水分をとって  
いますか？  
のどがかわ まえ こまめに すこ  
づ飲みましょう。



からだ ちょうし  
体の調子はよいですか？  
ちょうし わるいときは、はや せんせい  
調子が悪いときは、早めに先生に  
言いましょう。

タオルやハンカチを持ってきてい  
ますか？  
からだ ひ 体が冷えないように汗をかいた  
らふきましょう。



うんどう  
運動しやすいくつをはいていますか？  
サイズのあっていないくつや、はきな  
れていないくつは、けがやつか げんいん  
疲れの原因になります。

ストレスはためないこと！ すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！