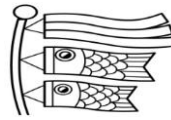


ほけんだより



令和元年5月
あかいげしょうがっこうほけんしつ
赤池小学校保健室

天気てんきのよい日ひは、とてもあつくなってきました。毎日お茶ちやをもって
くるといいですね。ほうかになつたら、少しお茶ちやをのんでから、ぼうし
をかぶって外そとにあそびにいきましょう。また、あそんでかえってきたら、
あせをタオルたおるなどでふくようにしましょう。



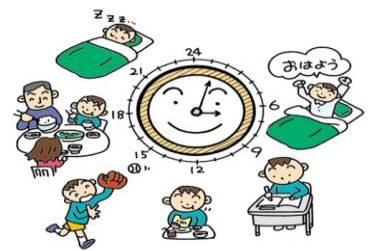
- だるい
- あたまがいたい
- しょくよくがない
- おなかがいたい

そろそろ新学期しんがつきの疲れつかが出てくる人もいます。右みぎにあてはまる人は、
夜早くよるはやねるなど、じぶんで気きを付けるようにしましょう。

5月のほけんもくひょう

生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるには、毎日同じ時間じかんに、朝おきるあさ、夜ねるよる
ことが大切です。5月7日から10日まで「チャレンジカード」を行
います。全部花丸はなまるがつくように、生活をととのえましょう。



うんち



バナナうんち
がいいね

みなさんは、毎日うんちうんちが出ていますか？
うんちは、食べ物たものの、のこりかすからだです。体
の中なかにためないで、毎日出すようにしまし
ょう。

朝ごはんあさの後は、一日いちにちのうちで、もっとも
うんちが出やすいときです。朝、トイレに
いって出してみましよう。出にくい人は、朝
おきてすぐ、水みずをのむと、うんちが出やす
くなります。ためしてみくだて下さいね。



朝ごはんは、一日のエネルギーにちえねるぎーのもとです。

しっかり食べましよう。
パンやごはんなどの黄色きいろの食品しょくひんだけでなく、
たまごやhamなどの赤色あかいろの食品しょくひんや、野菜やさい
くだものなどの緑みどりの食品しょくひんも、バランスよく
食べることができるといいですね。

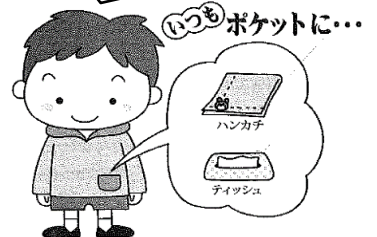
手洗てあらいは、病気びょうきのよぼうこうかがあります。

食べる前たまえ・トイレの後あとには、とくに手をきれいに洗あらいましょう。

そして洗った後は、きれいなハンカチあらでふきましょう。

またティッシュはなみずは、鼻水はなぢや鼻血はなぢが出たときやけがをしたとき
に必要ひつようです。**ハンカチ・ティッシュ**を毎日まいにちもってきましょう。

つき
月に1回検査けんさがあるよ！



お子様が入学、進級されてから1か月がたちました。新しい環境にも慣れ、不安や緊張もとけてきた頃ではないでしょうか。

学校では、運動会の練習が始まります。暑い日は汗をかくことも多くなります。水分補給のためのお茶の用意をお願いいたします。まだ体が暑さに慣れず、疲れが出やすいときです。早めに寝るなど、規則正しい生活ができるようご配慮ください。



5月の保健行事

8日(水)	眼科検診(全学年)
10日(金)	内科検診(やまたけすぎ, 1の1・1の2, 5年)
17日(金)	内科検診(1の3・1の4, 3年)
22・23日(木・金)	尿二次検査

6月には歯科検診があります。

歯垢除去や歯肉炎予防のため、歯肉のブラッシングをしておくとういと思ひます。



チャレンジカードのお願い

児童が元気な毎日を送れるように、また健康な生活習慣を小学生のうちに確立することを目的とした生活チェックを今年度も年3回行います。

第1回は、5月7日(火)～10日(金)です。
運動会へ向けて体調を整えるためにも行います。

お手数をおかけしますが、お子さんへの声かけ等のご支援をお願いできればと思います。よろしくお願ひいたします。

衣服の調節についてお願ひ

日ざしが強い日が増えました。放課に運動場で遊んだ児童は、汗だくになることもあります。

しかし、曇りの日や風の強い日は、肌寒いこともあり、半そでTシャツや、夏のワンピースの児童が腹痛を訴える場合もあります。

脱いだり、着たりすることができる上着を1枚着せていただけるとよいと思ひます。



受診のお勧め

お勧めを出したのは、視力(全学年)・聴力(1・2・3・5年)・内科(2年・4年・6年)です。異常の疑いがなかった場合はお知らせしません。ご了承ください。視力・聴力については、お申し出いただければ、再度検査をいたします。

睡眠について考える

睡眠には次のはたらきがあります。

- ① 体の疲れをとる
- ② 脳(心)の疲れをとる
- ③ 体を成長させる
- ④ 体の抵抗力(免疫力)を高める



必要な睡眠時間は

1～4年生は10時間、5・6年生は9時間
とされています。朝6:30に起きるとすると、8:30か9:30には布団に入ることになります。

そこで赤池小では、布団に入る時刻の目標を

- 1・2年生は 9:00までに
- 3・4年生は 9:30までに
- 5・6年生は 10:00までに

と設定しました。遅くなりがちな就寝時刻ですが、この時刻までには布団に入れるようご協力をお願いします。