

ほけんだより

いちかわしりつふたまたしょうがっこう
市川市立二俣小学校
ほけんしつ
保健室
令和3年5月6日



緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月、5月は緊張がゆるみ、つかれが出たり、けがが増える時期です。運動会の練習もはじまります。つかれたときには一休みをし、「早ね・早起き・朝ごはん」で毎日元気に過ごせるとよいですね。汗ばむくらいに暖かい日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあるので、下着を着たり、羽織るものを持ってきたりし、服で上手に体温調節をしましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------

健康診断が続いています 5月の予定



5月13日(木) 歯科検診 (1・3・5年、さくら)

5月14日(金) 内科検診 (2・4・6年)

5月19日(水) 尿・ぎょう虫検査 回収予備日

5月27日(木) 心電図検査 (1・4年)

5月から、ハンカチ・ティッシュ・爪切り調べが始まります！毎日、清潔に気を付けて過ごしましょう。

持ち歩いていますか？ きれいなハンカチ

手のひら側がみえてきたら...

ツメ=切るタイミングだよ！

お知らせをもらったら 早めにお医者さんへ

健康診断の結果をお渡ししています

学校では、病気の疑いがある人にお知らせをしています。学校での検査は、スクリーニングになりますので、病院では、「異常なし」と診断されることもあります。しかし視力の低下やむし歯など、毎年のごことでわかっているから…とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。受診後は、お知らせの下の「診断結果報告書」をご提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。



もうすぐ運動会



～運動会、元気に参加する方法～

練習のときから心がけましょう。

【運動会の服そう】

《ぼうし》

- ・ぼうしをしっかりとかぶって、参加しましょう。

《つめ》

- ・手足ともに短く切っておきましょう。

《持ち物》

- ・汗をふくためのタオル、水分補給するための水と、うを必ず持ってきてきましょう。



《かみの毛》

- ・動きやすいようにまとめましょう。

《下着》

- ・汗を吸い取るはたらきをしてくれます。

《くつ》

- ・自分のサイズに合ったくつをはきましょう。



【運動会本番までの生活～生活リズムを整えよう～】

心がけたいこと	みんなの様子	保健室からのアドバイス
★しっかり運動★ 	雨が降っていない日は、休み時間に外へ行き、なるべく体を動かしましょう。筋肉痛は筋肉が強くなっているしょうこです。時間がたてばなおるので安心してください。	○かぜに負けない体をつくるためにも、ケガをしないようにするためにも、普段から体を動かしましょう。日々、体をきたえることが大切です。
★たっぷり栄養★ 	朝ごはんを食べずに学校にくる人がいます。朝ごはんを食べないと元気がでなかったり、集中できなかったりもします。集中できないまま運動するとけがにもつながります。少しでもいいので、食べましょう。	○朝ごはんは、必ず食べましょう。 ○食事にえいきょうするような間食や夜食はひかえましょう。1日3回の食事をしっかりと食べましょう。
★ぐっすり睡眠★ 	新学年になり、1か月がたちました。運動会の練習も始まり、疲れがでやすい時期です。はやめに布団に入り、十分な睡眠をとりましょう。	○疲れをとるために、宿題等を早めにすませ、いつもより早く布団に入るようにしましょう。 ○ぐっすり眠るため、寝る直前までのテレビやゲーム、間食はやめましょう。
★こまめな水分補給★ 	汗をかいているのに、水分を取らないひとがいます。運動会の練習中や休み時間など、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるように心がけましょう。	○休み時間ごとに水分補給をしましょう。 ○一気に飲まず、少しずつ飲みましょう。