

ほけんだよっ 5月



市川市立大柏小学校 保健室 令和6年 5月

5月の保健目標：身のまわりをきれいにしよう

かわいい1年生をお迎えしておよそ1か月が経ち、少しずつ学校生活に慣れてきた様子がみられます。

今週から運動会の練習も始まりますので、疲れがたまらないように早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかりと食べてから登校するようにしましょう。

毎日の持ち物について確認しましょう

■ハンカチやハンドタオル、ティッシュを持たせてください。

学校では引き続き「こまめな手洗い」をするように指導しています。常にハンカチを身に付ける習慣をつけましょう。

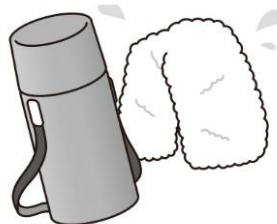
必要に応じて、汗拭き用のハンドタオルやティッシュなどをご用意ください。

■水筒 → 必ず、毎日持たせてください。

これから夏に向かい、気温が高くなります。

運動会の練習も始まり、こまめな水分補給の時間を取りながら学習活動を進めています。

(水より、ミネラル分を含んだ麦茶がお勧めですが、夏場はスポーツドリンクも可としていますので、ご家庭の判断でご用意ください。)



けがをしないように確認しましょう

■つめを短く切りましょう……

運動会の練習もあります。1週に1回を目安(お風呂上りがおすすめです)に切っておきましょう。つめの角を少し丸くすると、皮膚に食い込みにくくなります。

体を清潔にしましょう

■毎日、お風呂に入って体の汚れを洗い流しましょう。

お風呂に入ると1日の疲れがとれて、よく眠れます。



健康診断の結果をお知らせしています

1.「健康カード」……身体測定、視力検査の結果をお知らせしました。

発育の状況を確認し、押印のうえご返却ください。

(身体測定は、4月・9月・1月の年3回実施します。お子さまの発育に不安がある場合は、保健室にご相談ください。成長曲線をみて必要に応じて医療機関のお勧めをする等の対応をしています。お気軽にご相談ください。)

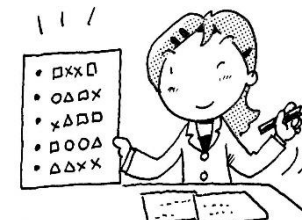
2.「結果のお知らせ」……病気の疑いや異常の疑いがあった場合にお知らせしています。

(プリント) 早めに医療機関を受診してください。

【健康診断結果のお知らせのプリントをもらったら……】

すみやかに専門の医療機関を受診して健康な状態で学校生活が送れるようにしましょう。

また、治療が終わらないと水泳指導に影響がある場合もありますので、ご注意ください。(学校では、一人ひとりの受診状況の把握をして統計処理をしています。医療機関を受診したら、学級担任に用紙を提出してください。)



新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか?



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて

疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす