

ほけんだより 5月



5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。昼間は、日ざしも強くちよつと汗ばむくらいの日もあります。体育祭の練習も始まります。汗をふくためのタオルやハンカチを必ず、持ってくるようにしましょう。お茶も持ってくるようにするとよいと思います。

5月の保健目標

からだや身のまわりをきれいにしよう

からだや身のまわりをせいけつに!



～保護者の皆様へ～ 受診のお知らせについて

4月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

★健康診断の予定★

◎尿検査 (全学年)

5月 9日 (水)

◎心電図検査 (1・4学年)

5月10日 (木)

◎眼科検診 (全学年)

5月15日 (火) 13:30～

◎耳鼻科検診 (2・5年生は全員)

(他学年は、アンケート抽出)

5月17日 (木) 13:30～

◎歯科検診 (全学年)

5月31日 (木) 9:00～





たいいくさい れんしゅう

体育祭の練習がはじまります!



★5つのおねがい★

1. 朝ごはんをしっかり食べましょう。
2. つめを切りましょう。
3. タオルとお茶をもってきてきましょう。
4. 夜は、早くねましょう。
5. けがをした時は、水で洗ってから保健室にきましょう。

つめのびていないかな?

長いとケガのもとだよ!



つめがのびたらこまめに切るうね



夜ふかしさんになっていませんか?



一日の元気をつくる朝ごはん!



けがをしたらどうする?

まずは自分でできずをきれいにあらいましょう!



すぐにあらうとバイキンもはりにくく血もすぐにとまるよ!



血でよごれたちりがみなどはきれいなちりがみでつつんでからすてましょう。

お友だちが血をみてびっくりしないように自分できちんとしまつしましょう。



夜はお風呂で血めぐりアップ!

お風呂に入っていますか? 最近はシャワーだけですませる人が増えていすね。でも湯船につかることで、からだ全体が温まって血めぐりがよくなり、つかれやコリの原因となるものがとりのぞかれます。シャワーだけですませるより、ずつつかれがとれるのです。寝る1~2時間前に、ぬるめの38~40℃のお風呂に10分以上つかりましょう。そうすると、寝るころにちょうど眠くなつてきて、気持ちよく眠ることができます。

好きな色や香りの入浴剤なども使つて、お風呂の時間を楽しみましょう。

