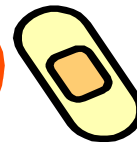




保健だより



六ツ美中部小学校

保健室

2016年5月

5月になり、^{がつ} 体育祭の練習 ^{たいいくさい れんしゅう} がはじまりました。^{あせ} 汗をふくためのタオルやハンカチを必ず持っ ^{かなら も} てくるようにしましょう。^{ちや わす も} お茶も忘れずに持ってきましょう。

5月の保健目標

からだや身のまわりをきれいにしよう



体育祭の練習で、

砂だらけ!きちんと
あらいましょう!



たいいくさい れんしゅう

体育祭の練習はじまりました!



1. 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
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
こまめに切ろうね

かみ け 髪の毛をしばりましょう

赤白帽子から長い髪がたくさんでている子が
います。走ったり、とび跳ねたりするときに、首
や顔にまつわりついたりしている子もいます。
体育祭では、たくさん動きたくさん汗をかくの
で、髪の毛がじゃまにならないように
しばるようにするといいですね。



保護者の方へ ☆お願い☆



運動会の練習で、運動量も多い時期です。睡眠不足や疲労がたまっている時に、大きなけがをしたり、熱中症が誘発されたりします。夜は、ゆっくりお風呂に入り早く寝ましょう。また、朝、健康観察をしっかりと行ってください。「朝、ごはんが少ししか食べられない。いつもより元気がない。」という場合は、体調不良のサインです。十分に家で体を休めてください。

体育祭と心の健康について (保護者の方へ)

体育祭の練習では、集団行動の場が多く心が疲れるお子さんもいます。

体育祭は、「体を鍛える」や「速さや力を競う」という場面だけではなく、みんなに合わせて演技を覚えたり、動きをそろえたりする場面も多く、体と心を一生懸命使います。そんな子供たちの一生懸命な様子を見て、「こういう体験を通じて心も育っているのだな。」と感じています。

時には、失敗してしまったり、先生や友達から注意を受けたりすることもあると思います。

そんな時、体が疲れているとポジティブに受け止めることができず、友達からのアドバイスの言葉を「悪口を言われた」と感じ取ってしまうことがあります。

「早く寝て体を休める」ということは、「心の健康」にもとても大切なことです。子供たちは、心と体を精一杯使って過ごしているので、御家庭では、十分に体を休め、早く寝るようにサポートしてあげてください。



保護者の方へ 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が、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してください。また、今後の健康管理のため、受診の結果を御報告くださるようお願いいたします。なお、学校で行われる健康診断は「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。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。その点も御理解ください。

プールがはじまる前に 必ず受診してください。

学校の健康診断で、目や耳、鼻の病気で「受診のお知らせ」をもらった人は、なるべく早く病院にかかり、**受診報告書を学校に提出してください。**

目や耳などに病気(疑い)があるのに、気付かないでプールに入ったり、治療などを十分に受けないでプールに入ったりすると病気が悪化したり、他の人にうつしてしまうこともあります。

6月8日にプール開きを行います。**受診結果報告の提出がない場合は、水泳指導に参加できませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。**

