

# すくすく



令和5年5月2日(火)

## まいにち きろく せいかつしゅうかん ふ かえ 毎日の記録をつけて、生活習慣を振り返ろう！

せんしゅう がつ けんこうくわんさつ きろく はいふ むつちゅうしょう きそくただい せいかつしゅうかん  
先週、5月の健康観察の記録を配布しました。これは六中 小のみなさんに規則正しい生活習慣を  
おく いしき もってもらうために いきます。内容は今までのものと少し変えましたが、やり方は同じで  
す。まいあさたいおん はか けっか ひ すいみん ちようしよく ようす じぶん からだ じようたい きにゆう  
毎朝体温を測った結果と、その日の睡眠や朝食の様子、自分の体の状態を記入してください。  
いっかげつかん きにゆう お ようし ほけんしつ かいしゅう ほけんしどう しりよう かつよう つき はじ  
一カ月間の記入が終わった用紙は保健室で回収し、保健指導の資料として活用します。月の初めに、  
まえ つき ようし たんにん せんせい ていしゆつ  
前の月の用紙を担当の先生に提出してください。

つづけよう の健康チェック

学校生活を元気に送るヒケツ  
は、自分の体と心の状態に気を  
配り、小さな異常に早めに気づ  
けるようにすること。  
学校に行く前の健康チェックを習慣にしま  
よう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

### 生活リズムを作る 3つのポイント

- 1 早寝・早起**

成長ホルモンは睡眠中にた  
くさん分泌されます。夜9時  
には寝て、朝も決まった時間  
に起きましょう。

**2 朝ごはん**

体を目覚めさせるスイッチ  
で、1日のエネルギー源にも  
なります。栄養のあるものを  
食べましょう。

**3 ウンチ**

朝ごはんの後は、ゆっくり  
トイレタイム。出なくても、  
トイレで座る習慣をつけまし  
よう。

保護者のみなさまへ

### 定期健康診断の実施と、結果のお知らせについて

定期健康診断が始まっています。歯科検診と心電図検査（1、4年対象）については、異常の有無に関わらず全員に結果をお渡しします。そのほかの検診につきましては、学校医から指示された児童へお知らせをお渡ししますので、受け取りましたら早めに医療機関にご相談ください。尿検査につきましても、二次検査の必要がある児童には、個別にお知らせをお渡しします。全ての検診が終わりましたら全員に結果の一覧を配布する予定ですので、そちらもご確認ください。

# 運動する前の、ちょっとした準備。

天気の良い日は、動くとき汗が出てくる季節になりました。ゴールデンウィーク明けからは、各学年で運動会に向けた準備が始まります。それほど暑くは感じませんが、5月でも熱中症の危険があります。他にも、休み明けに急に体を動かすと、怪我をしてしまうこともあります。休み中も体を動かしたり、体育のある日は水筒や帽子を忘れないようにしたり、準備をしておきましょう。

## 準備運動をしっかりと

- 急に動くと体が反応できなくて、怪我が起きやすいです。しっかり体をほぐしましょう
- 休みの間も適度な運動をしましょう。



## タオルで汗を拭こう



- 汗をそのままにしておくと気持ち悪いだけでなく、体が冷えすぎて体調を崩してしまうこともあります。たくさん動く日は、汗を拭くタオルも持ってくるといいですね。

## 帽子と水筒を忘れずに

- 日差しが強い日もあります。長時間外にいるときは、帽子をしっかりとかぶりましょう。
- こまめに水分補給もして、早めの熱中症対策を心がけましょう。



是非覚えておこう!

## つめの切り方

### 形

四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



### 長さ

爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



### 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



運動会に部活動、新しい係や委員会の仕事・・・がんばりたいことはたくさんありますが、バランスが大切。車だって、ずっと走り続けているとガソリンがなくなって止まってしまいます。みなさんが動き、考えるためのガソリン（エネルギー）を回復するために、一日のどこかでゆったりと休憩する時間があるといいですね。がんばる時間は集中して取り組み、休むときはしっかり休む。メリハリをつけて過ごしていきましょう。

がんばる

休む

