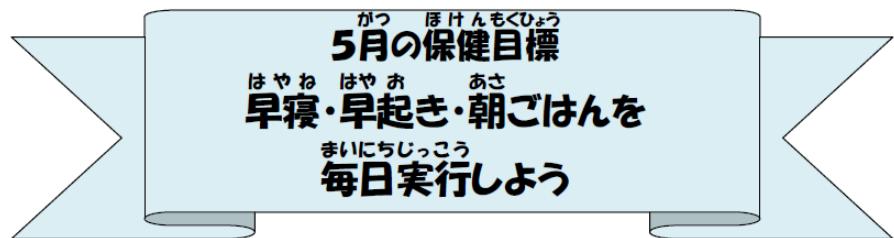


すくすく 5月

令和元年5月7日
並木小学校保健室



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか。楽しいけれど、緊張するという人も多いでしょう。5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。また、涼しかったり暑かったりと気温差が大きく、体調管理が大変な時期でもあります。元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



①早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



②朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



③朝、家でうんちをしてきましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になります。うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



生活リズムとは

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の体は一定のリズムを保っています。この体のリズムを大事にしながら自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといいます。

5月の保健行事

8日(水)	耳鼻科検診
14日(火)	内科検診
15日(水)	内視鏡検査
20日(月)	尿検査配付
21日(火)	内科検診
24日(金)	心臓検診
25日(土)	歯科保健学習

6月3日(月)
尿二次検査

保健調査票による抽出者

6年生・1-1・1-4

3年生・2-1・2-2

4年生・2-3

全年生

5年生・1-2・1-3

全年生

1・4年生

1・4・5年生は学校公開日に歯科保健学習を行います。保護者の皆様も、ぜひご参加ください。



保護者の皆様へ

4月から健康診断を実施しています。ご家庭のご協力ありがとうございます。健康診断で病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」をお渡しますので、できるだけ早めに受診していただき、経過・結果をお知らせくださいよう、お願ひいたします。

なお、受診しても異常なしとなることがあります。これは学校での健康診断が「スクリーニング」(病気・異常の疑いがあるものを選び出すもの)であるためです。ご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

* 体を清潔に *

病気の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また、周りの人へのエチケットもあります。

これからだんだん汗をかくことが多くなりますので、さわやかに過ごしたいですね。

ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようになしょしょう。ハンカチは毎日取りかえましょう

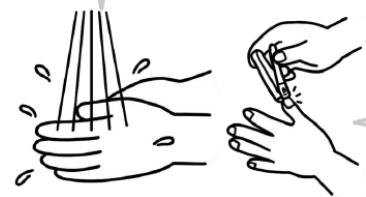
おふろ

シャワーだけでなく、お湯につかるとよがれが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



手洗い

かぜだけでなく、手についたばい菌が原因で起こる病気はたくさんあります。



つめ

曜日を決め、1週間に1度は切るようになります。足のつめもお忘れなく。