

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R7. 5. 1

あたらしい学年が始まって、1 か月が経過しました。あたらしいクラスに慣れ、緊張感もほぐれてきているのではないのでしょうか。学校生活に慣れてきた時期は、心や体に疲れが出やすい時期です。運動会練習も始まりますので、食事と睡眠をたっぷりとして体調を崩さないようにしましょう。

準備も大事！

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です！さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか？

★前日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじをしておく



・手と足のツメを切っておく

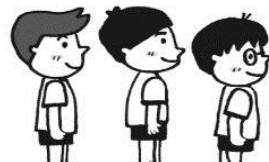


・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…



・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に（とめる・結ぶ）



・前の人を受ける様子をよく見ておく



◆5月の保健行事◆

日程	内容	学年
2日（金）	尿検査（一次・二次）	該当者
9日（金）	歯科健診	3年・のぞみ
14日（水）	眼科健診	1年 該当者
16日（金）	内科健診	のぞみ・2年 3年1.2組
26日（月）	尿検査二次	該当者
29日（木）	歯科健診	2年
30日（金）	歯科健診	6年

◆4月から健康診断が始まりました

健康診断の結果、受診する必要がある人にはお手紙でお知らせしますので、早めに受診し、学校に報告してください。

お知らせをもらったら早め



異常なしの人にはお知らせはありません。

※ 歯科健診のみ全員に結果をお知らせします。

うんどうかいれんしゅう

はじ

運動会練習が始まります!!

5月22日(木)は皆さんの待ちに待った運動会が実施されます。

運動会の練習では多くの汗をかき、激しい運動をして体調をくずしたり、けがをしたりすることがあります。運動会を全力で楽しむために、そして毎日の生活を楽しく過ごすために、けがや体調不良に気をつけて、楽しい運動会をむかえましょう。



生活習慣の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」

早寝

毎日できるだけ同じ時間に布団に入り、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることで、朝のスッキリした自覚めにつながります。



早起き

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もスッキリして、起きられます!!



朝ごはん

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギーの源です。朝ごはんを食べることで、元気に活動が出来ます。



これから運動会練習が始まります。校庭やアリーナでたくさん運動するため、体調を整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう!

5月病♡って知っていますか?

新年度から約1カ月が過ぎ、緊張や疲れがたまってくる時期です。5月の連休後は、なんとなく体調が悪くなったり、ゆううつになったりする症状「5月病」になる人がいます。

「5月病」は、子どもだけでなく、大人でもかかる病気です。少しでも気分が晴れやかになるよう、自分にあたりリラックス方法を探してみましょう。

ここに元気がないと感じるとき、元気になれるかも!

いつもより少しオーバーに笑ってみる



近所の人にも元気に挨拶する



他人のいいところを探して伝えてあげる



これをすれば無条件に楽しいことをやってみる



体も心も元気かな?

なんとなく気分がスッキリしない、やる気が起きないなど、心に元気がないときはありませんか?では、心の疲れはどうしたらとれるかな?

- ①しっかりすいみんをとる
- ②運動をする
- ③一日3食をきちんと食べる
- ④お風呂につかってゆっくりする

答えは①から④の全部が正解です。心の疲れは、ふたんからきそく正しい生活をしたり、のんびりしたりすることでとれます。