

ほけんだより

< おうちのひととよみましょう >

令和元年5月10日 立花小学校 保健室

9日間の休みは元気に過ごせましたか？出かけた人や外でたくさん遊んだ人、ゆっくり過ごした人もいると思います。新しい環境になってきたこの時期は、心と体に疲れが出やすいので、良い生活リズムをつくることが大切です。そのためには、寝る時間と起きる時間を決めましょう。

「たっぷりぐっすり寝ること」は、心と体にとって一番の薬になります。



寝る時間 時 分

もくひょう
を目標に！

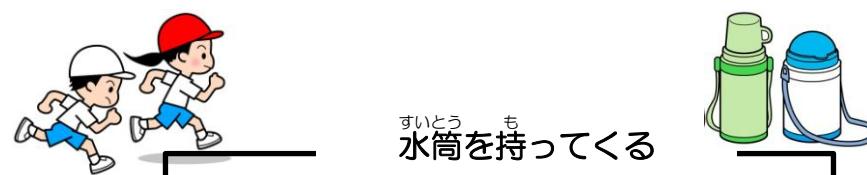
朝、スッキリと目ざめるために、9時までに寝るようにしましょう。
(テレビとゲームは1日合計2時間までにしましょう。)

起きる時間 時 分

もくひょう
を目標に！

顔を洗い、朝ごはんを食べて歯をみがく、トイレに行く時間も必要です。6時30分までに起きるようにすると、あわてないで良いですね。

晴れた日は夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化や、体調管理に気をつけて元気に学校生活をおくりましょう。



帽子をかぶって遊ぶ

紫外線の量は5月頃から急に増えます。熱中症予防のためにも、外で遊び時は帽子を必ずかぶりましょう。(体操帽子も忘れないようにしましょう。)

水筒を持ってくる

少しずつ、こまめに水分補給しましょう。
運動会の練習が始まっています。お茶は多めに用意してください。
朝ご飯は食べてしましょう。(みそ汁・梅干しなどの塩分は、熱中症の予防になります。)



●5月のほけんもくひょう

からだ

体をせいけつにしよう



手足の爪は短く切っておきましょう。ふか爪にならないように気をつけてください。ふかく切った所からバイキンが入って化膿します。足の指と指の間や足の裏もきれいに洗いましょう。

ハンカチを持ってくる

手を洗った後、清潔なハンカチで、手をふくようにしましょう。体を動かすと、汗びっしょり・・・。汗をふくタオルを持ってくるといいですね。

保健室を利用する人の中に、手を洗った後、流しの所で両手をぶらぶらする人が。ハンカチを持って来ていなければ、忘れないようにするためにどうしたらいいかな？

- ◆ 前に日に用意する
- ◆ 自分の机の近くにハンカチの置き場所を作るなど工夫して忘れ物をなくしましょう！

5月の健康診断日程

項目	毎にち	がくねん年	ちゅうい注意すること
眼鏡検査	12日(火)	全学年	前髪が目にかかる人は、カットするか、ピンでとめましょう。
尿検査(二次)	13日(水) 容器は12日(火)配付	対象者	提出当日の朝、尿をとる。 予備日：14日・15日

おうちの方へ

～健康診断の結果について～

検診結果は「お知らせの必要があった場合のみ」とさせていただきます。

病気の疑いのある人にお知らせします。(お知らせがない場合は異常なしの結果となります。)

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「精密検査」の結果が出ても病気とはかぎりませんが、医療機関で検査を受けて下さい。なお、「結果のお知らせ」を学校に提出下さいますようお願いします。