

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.2

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年5月9日(月)

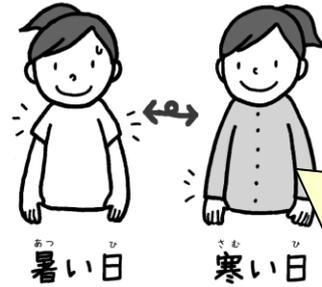
ほけんだより 5月

～おうちの人といっしょに読みましょう～

5月の保健目標 ○健康な心と体を育てよう

さわやかな風が吹き、気持ちのいい季節になりました。

5月は、昼間は汗ばむくらいの陽気だったり、朝や夜、
天気の良い日などは肌寒かったりと、気温の変化が大きい
時期でもあります。体調をくずさないように、気温に合
せて、上手に衣服の調節をしましょう。



気温に合わせて、脱いだり、着たりしやすいシャツやカーデイガンがおすすです。

新学期が始まって1ヶ月。つかれがたまっていませんか？

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

運動会&市内体育祭を成功させるために...

運動前後の水分補給を しっかりしよう!

■ 体の中の水分が不足すると、具合が悪くなり、「熱中症」という病気になります。運動をする前と、運動をした後はきちんと水分をとりましょう。

汗の始末をしっかりしよう!

- 下着を着ましょう(下着は汗を吸い取ってくれます)。
- 汗をかいたらタオルでふいたり、着替えをしましょう。

準備運動をしっかりしよう!

■ 準備運動をしっかりとすることで、筋肉がほぐれ、体が温まり、けがの予防になります。

手足のつめをこまめに切ろう! &自分の足に合った靴をはこう!

- 長くのびたつめは、自分がけがをしてしまうだけでなく、友だちにけがをさせてしまうこともあります。つめがのびたら、こまめに切りましょう。
- サイズが大きすぎる靴や、きつい靴をはいていると、けがにつながります。かならず、自分の足に合った靴をはきましょう。

こんげつ けんこうしんだん よてい
 ~ 今月の健康診断の予定 ~



がつ か か し けんしん ぜんがくねん
5月10日(火) 歯科検診(全学年)

とうじつ は とうこうまえ は
 ◎当日は、登校前の歯みがきをしっかりと;

にち すい しんぞうびょうけんしん ねんせい
11日(水) 心臓病検診(1年生のみ)

ふくそう はんそで たん うんどうぎ わす も
 ◎服装は、半袖・短パンの運動着です。忘れずに持ってきましょう。

けんさ いた けんさちゅう からだ ちから
 ◎検査は、痛くありません。検査中は、体の力をぬいて、リラック

スして受けましょう。動いたり、しゃべったりしてはいけません。

とうじつ けっせき ばあい べつ ひ ほか がっこう う
 ◎当日、欠席した場合は、別の日に他の学校で受けることとなります。

にち もく ない けんしんおよ けっかく うんどうきけんしん ぜんがくねん
12日(木) 内科検診及び結核・運動器検診(全学年)

まえ ひ ふ ろ はい からだ せいけつ
 ◎前の日は、お風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。

ふくそう はんそで たん うんどうぎ わす も
 ◎服装は、半袖・短パンの運動着です。忘れずに持ってきましょう。

かみ なが にん むす
 ◎髪の毛は、結んでおきましょう。

にち げつ しょうけんさようきどうはいふ び ぜんがくねん
16日(月) 尿検査容器等配布日(全学年)

けんさようき おたよりを はいふ わす も かえ
 ◎検査容器、おたよりを配布します。忘れずに持ち帰りましょう。

にち か しょうけんささいにょう ていしゅつ び ぜんがくねん
17日(火) 尿検査採尿・提出日(全学年)

あさ いちばん ちゅうかんにょう ぜんじつ
 ◎朝、一番の中間尿をとります。前日は、ジュースやビタミンC

入りの飲み物はひかえましょう。

にち すい しょうけんさよび び
18日(水) 尿検査予備日

らいこうよていび
スクールカウンセラー来校予定日



こんねんど ねんかん かい よてい ちたみほこ しょうけんさようき どうはいふ び ぜんがくねん
 今年度は、年間13回の予定で、千田美穂子スクールカウンセラーが来校します。
 学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。

保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご
 相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。

こんご よてい
【今後の予定】 ★5月19日(木) ★6月2日(木)

保護者のみなさまへ

◎「一日のはじめに・・・」～お子さんの健康観察をお願いします～

子どもたちの学校生活が健康で楽しいものになるかどうかは、朝の過ごし方によって大
 きく左右されるものです。夜更かしをして朝目覚めが悪かったり、寝坊して朝ごはんも食
 べずに慌てて家を出てきたりしては、一日の良いスタートが切れません。

朝はゆとりをもって、お子さんの健康状態をよく観察して、明るく「いってらっしゃい！」
 と送り出してあげてください。

＜健康観察のポイント＞

- ①睡眠は十分とれていますか？
- ②元気・食欲はありますか？
- ③顔色は良いですか？
- ④熱や頭痛、腹痛などの症状はありませんか？
- ⑤発疹はありませんか？
- ⑥下痢や便秘をしていませんか？