



令和4年5月9日
穂積小学校
保健室

新学期がはじまって、1ヶ月がたちました。この時期は、疲れが心や体の不調としてあらわれることがあります。体をやすめることは大切ですが、ダラダラした生活は「だるい」「やる気がでない」状態になります。体調を整えるためには、休みの日も含めて規則正しい生活を心がけましょう。

* 早寝のいいところ

体を休めて、疲れをとることができます。また寝ている間に体が成長します。

* 早起きのいいところ

1日を元気に過ごすことができるホルモンがたくさん出るので、とても元気に過ごすことができます。

* 朝ごはんのいいところ

体温が上がり、血の流れがよくなるので、朝から活発に動けるようになります。



☆運動をしよう☆

規則正しい生活には、運動もかせません

昼の時間に運動をすると、夜になると自然に眠くなります。また、運動をすることで、ストレスの解消や肥満の予防にもなります。



できているかな？ 清潔な生活

☐	ハンカチ	毎日持ってきている
☐	つめ	短く切ってある
☐	歯みがき	食後にみがいている
☐	ティッシュ	いつもポケットに入れている
☐	手洗い	食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



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でもあります。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。

＜うちの方へ・・・健康診断についてのお願い＞



身体計測(身長・体重)、視力・聴力検査、歯科検診、尿検査が終わりました。

歯科検診では、歯科医の先生に一人一人の歯を
ていねいにみていただきました。
給食後でしたが、よくみがけていたようです。なかには、
歯科検診の前だけ頑張ってみがいても落としきれない
汚れのお子さんもありました。一本一本の歯を意識して、
ていねいなブラッシングができるように、お子さんと確
認してみてください。

※ 検診は、なるべく休まず受けられるように、ご配慮をお願いします。

5月も健康診断が続きます。引き続き、心電図検査・内科検診・眼科検診・耳鼻科検診
がありますので、なるべく休まず受けられますようお願いいたします。

※ 健康診断の結果について

医療機関受診が必要なお子さまに、「治療のすすめ」をお渡しします。お知らせを
受けとったら、なるべく早めに病院を受診し、治療報告書を学級担任に提出してくださ
いますようお願いいたします。

なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、学校での検診は、スクリーニング
(疑いのあるものを選び出す)であるためです。ご理解、ご協力をお願いします



～新型コロナウイルス感染症対策～

感染予防の基本は、こまめな石けんでの手洗い・うがい・咳エチケット・換気・マスク
をする・三密を避けるなどです。免疫力をつけるため、しっかり睡眠・休養をとる・3食バラ
ンスよく食べるなど、ご家庭での健康管理・検温チェックもよろしくお願いいたします。



すいぶんほきゅう

水分補給をこまめにしましょう

ごがつ きゅう きおん たか きせつ すいとう ようい
5月は、急に気温が高くなる季節です。水筒を用意して、
やす じかん すいぶんほきゅう
休み時間などに水分補給をしましょう。