



平成29年5月8日
練馬区立旭丘小学校
No.2 家庭数配布

5月の保健目標
健康な体にしよう!

学校の周りの木々も新緑から濃い緑に変わってきました。木々の緑の美しい季節です。緑は私たちの目を休め、脳にも良い刺激を与えてくれるそうです。

楽しみにしていた連休、心と体のリフレッシュはできたでしょうか？

新学期が始まって1ヵ月余り。そろそろ緊張感も緩み、体や心に疲れがでやすい時期です。涼しかったり暑かったりと気温の差も大きく、体調管理が大変な時期でもあります。

連休で生活リズムが崩れてしまった子、疲れや気温差から体調を崩している子は、いないでしょうか。「規則正しい生活」「十分な睡眠と栄養」「手洗い・うがい」で体調の維持に努めましょう。



5月も健康診断は続いてます！

()は該当学年

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
	耳鼻科検診(全)	心臓検診(1) ☆健康カード始(6)	尿検2次(該当)	内科検診(全) 移動教室 事前検診(6)
15	16	17	18	19
★歯みがきカレンダー開始(全)		6年生武石移動教室 元気に行ってください！		
22	23	24	25	26
☆健康カード提出(6)	歯科検診(全) ★歯みがきカレンダー提出(全)	眼科検診(全) 色覚検査 (4年以降)		
29	30	31		

- ※ 健康診断をお休みした子には「受診の勧め用紙」をお渡しします。校医の先生の所で診ていただき、報告書を学校へ提出してください。
- ※ 健康診断結果、疾病・異常の疑いがあった場合のみ「結果のお知らせ」を配布しています。「結果のお知らせ」が届きましたら、なるべく早めに専門医を受診、相談、治療を済ませ「受診報告書」を学校へ提出してください。
(内科・眼科・耳鼻科は水泳指導が始まるまでに！)
- ※ 定期健康診断の結果は健康カードで6月上旬にお知らせします。ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

5月は体力向上月間です！

運動委員会の児童が週に2回、中休みに体力向上遊びを企画してくれます。たくさんの子供に楽しく参加、チャレンジしてほしいと思います。ご家庭でも「積極的に参加・チャレンジ」を促していただくとともに感想も聞いてみてください。とはいえ、急に運動したり、普段使っていない筋肉を使ったりすると、体のあちこちが痛む筋肉痛になります。筋肉痛とは、運動で筋肉に細かい傷がついたり、運動で生じる乳酸が筋肉中にたまることで起こると考えられています。予防として、運動後のストレッチや入浴時のマッサージで筋肉痛を緩和することができます。

また体力向上に欠かせない生活にも注意しましょう。

朝ごはんを しっかり食べる



ツメを切り、 髪をまとめる



ぐっすり・たっぷり ねる



サイズのあったくつをはく



すぐに小さくなるからとゆるいものを履いていたり、きつくなったのに無理に履いていたり、かかとを踏んだりしてはいませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因、けがの原因になります。

靴が足に合っているかチェックしてください。

また、上履きは学校生活を送るうえで長い時間履いています。成長中の子供の足を守る意味で、靴底の厚み(クッション)のある、かかと部分がしっかりしているものを選んであげてください。

活動しやすい服装

全身を動かして遊んでほしい学童期！
けがの防止や健康な体作りのために、
体の動きが制限される服や汚れを気に
しなくならない服は避けましょう。

活動しやすく汚れてもよい服装で
登校させてください。

うす着で皮膚を鍛えよう！

サイズの
合ったもの



動きやすく、よごれていいもの

ひとりで脱ぎ着できるもの

汗ふきタオルも忘れずに持ってこよう！