

ほけんだよ！ 5月

平成30年5月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見由起夫
養護教諭 澤田 貴子

緑がきれいに色づき、さわやかな気候になりました。

5月は汗ばむような日もあれば肌寒い日あったり、疲れが出てきて体調を崩しやすいときでもあります。早寝、早起きの規則正しい生活を心がけるとともに、家族といろいろな話をしたり、ゆっくりとお風呂に入ったりしてリラックスする時間ももてるといいですね。

5月の保健目標 **自分の体の様子を知ろう**



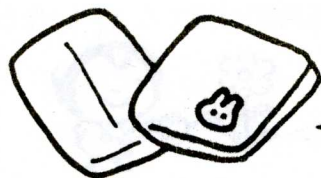
睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を

ハンカチ・ティッシュを身につけていますか？

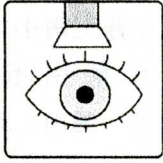
これからの季節は、少し運動をするだけで汗ばむような気候になるときもあります。汗をかいたときにはもちろん、手洗いのときもきちんと自分のハンカチで拭けるように、毎日身につける習慣をつけましょう。また、ティッシュも身につけておくと、急に鼻血が出たり転んでしまったりしたときなどに出血を押さえることができます。ハンカチと一緒に、ティッシュも身につけておくようにしましょう。



ランドセルや机の中ではなく、洋服のポケットに入れて持ち歩きましょう！

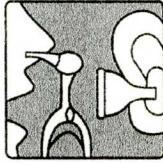
5月に行く健康診断です！

眼科検診



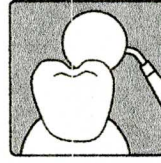
5月10日(木)

耳鼻科検



5月24日(木)

歯科健診



5月31日(木)

『健康診断の結果と受診のおすすめ』をもらいましたら、早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。

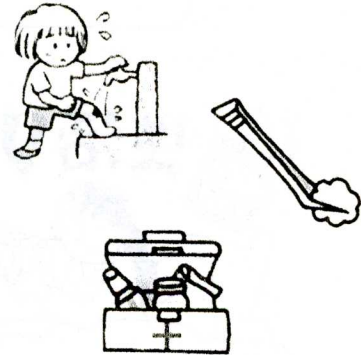
朝のはみがきを
忘れずに！！

落ち着いて生活しよう！

新しい生活に慣れてきた5月はけがが増えてくる時期です。

校庭だけでなく、廊下や教室でも、落ち着いて生活することで防げる事故もあります。いつも心にゆとりを持って生活できるといいですね。

また、注意して遊んでいても転んでしまったり、けがをしてしまったりすることはあります。特に、休み時間には多くの人がいるいろいろな遊びをしているため、他学年の子とぶつかってしまうことがあります。そんなときに、「ごめんね。」「大丈夫？」と声をかけてあげられると、けがをしてしまった人も安心できると思います。ぜひこういった声かけができるようになるといいですね。



ゆっくり体を休めましょう

新学期がスタートして1ヶ月が経ち、子供たちも新しい環境に慣れてきて元気に学校生活を送っていますが、疲れが出てきたかなと感じる様子もあります。頭痛などの体調不良を訴えて保健室に来室する子どもたちも増えてきました。睡眠をたっぷりと取る、バランスのよい食事を取る、元気に体を動かす等生活リズムを整えていき、体調管理が出来るといいですね。いつもと体調が違うなど感じたら、早めに休養することも大切です。心も体も疲れてくるこの時期に、しっかりと自分の体を見つめ直して、疲れを取るためにゆっくりと過ごすことが出来る時間を持つといいなと思います。

のんびり過ごす時間も
心と体には大切だよ♪

