

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 25 年 5 月 1 日発行
(家庭数配布)

新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい生活の不安や緊張で、心や体に疲れが出始めるころでもあります。また、ゴールデンウィークの遊び疲れ、運動会練習の疲れなどで、体調を崩しやすい時期です。疲れが原因で、からだや心に様々な症状が現れる場合もあります。

疲れをため込まないように、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。

健康診断をしています

4月から、引き続き健康診断を行なっています。渡された結果を他の子と比べるのではなく、去年と比べてどれだけ成長したかを見てあげてください。

また、治療勧告を渡された子は、すみやかに受診をさせるようお願いいたします。



子どもが連休で疲れることも…

新しい環境でがんばってきた子どもたちや保護者の方にとって、5月の連休は旅行や遊びでリフレッシュする絶好のチャンスです。

しかし、遠くまでのお出かけは、思った以上に子どもたちに疲れを残し、休み明けに熱や下痢で休むことになったり、なんだかボーッとしている子もいます。遊びにいくにも、余裕のある日程を心がけてください。



ケガが多くなる月です

ここでの生活に、すこし慣れ始めてきた時期でもあります。緊張がとれて、開放的な気分になることによって、転んだり、ぶつかったり、ケガが多くなります。

十分に注意はしていますが、家庭でも注意するよう呼びかけてください。



食中毒が増えてきます

これから梅雨に向かって、湿度が高くなり、食べ物が傷みやすくなります。

●生ものをひかえる

●調理・食事の前には石けんで手洗いする

●風通しを良くする

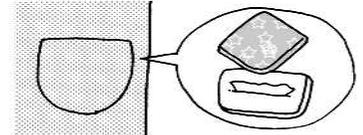
など食中毒対策をお願いいたします。

お弁当でも前の夜の作りおきや生ものなどは避け、熱いものは冷ましてから入れるようにしてください。



●おうちの方をお願いします●

ハンカチ・ティッシュを忘れずに



☆ハンカチは、手をふいても、すぐビショビショにならない、タオル地などのものがおすすめです。

☆いつも身につけていられるように、毎朝、服のポケットに入れる習慣を。

ポイント 甘くない・冷たすぎない

お天気のよい日には、汗ばむ陽気になってきました。そろそろ水分補給が大切な季節。元気な時の水分補給のポイントをお知らせします。

★糖分を含まないもの

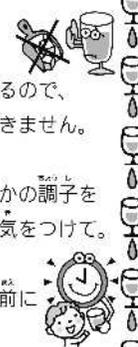
むし歯や肥満の原因になるので、ぶだんの水分補給には向きません。

★冷たすぎないもの

胃腸の働きを弱め、おなかの調子をくずす原因になるので、気をつけて。

★少しずつ、こまめに

のどがカラカラにかわく前に飲ませるのがコツです。



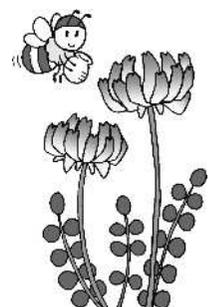
保護者のみなさまへ

心の健康観察もお願いします。

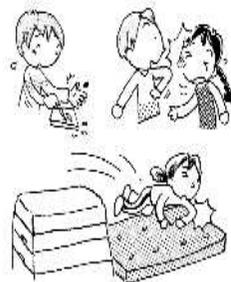


イライラしている様子はありますか？
なんとなく落ちこんでいませんか？
ものごとに対してやる気はありますか？

気になることがあれば、お知らせください



ケガに注意。
ケガしたときは保健室へ



5月は学校に慣れてきて、張りつめていた気持ちがゆるみ、ケガが増える時期です。学校ではこんな場所、こんなケガが起きています。

- 教室…図上の授業中、彫刻刀で手を切ってしまった。
- ろうと…ふざけて遊んでいた子のひじが、ほかの子の目の近くにあたってしまった。
- 体育館…体育の授業中、とび箱をとんでいたら、着地に失敗して、ひじから落ちてしまった。

規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！

質問。学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なのですか？



答え。5～7時くらいに起きると、一口を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから！健康な一日を送ることができますよ。

質問。昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない？



答え。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にするところから始めましょう！

5月の保健目標
生活リズムを整え
ケガを予防しよう

「運動会の練習が始まります。運動中のケガや事故を防ぐために
みなさんが自分でできることは・・・」

はやね・はやおきを しよう



きちんと しょくじを しよう



もしも
たべなかったら

きちんと くつを はこう



かかとを ふまない
足に あった
くつを はきましよう



つめを みじかく きろう



もしも
きらなかったら

