

# ほけんだより

# 5月

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26年5月12日発行  
(家庭数配布)

先月はインフルエンザ1名、水痘3名、感染性胃腸炎1名、溶連菌感染症4名いました。天気も良く、運動会の練習も増え、汗をかき、よく遊ぶ児童が多い中、朝食を食べていないや、量が少ないなどの理由で、12時近くになると「気持ちが悪い」と訴えて保健室に来る児童もいます。(給食を食べて、昼休み頃には治る児童がほとんどです。)児童が、安全に気持ちよく1日を過ごせるように、ご協力をお願いいたします。



## 「慣れてきたころ」が危ない!!



### ! けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



体育・運動会練習のとき

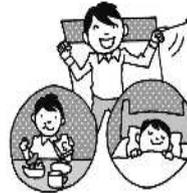


- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

### ! からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

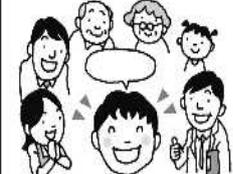
### ! ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

**結果がスタート健康診断**

健康診断の結果は、「健康の記録」などでお知らせします。そのほかに、検査や治療をお勧めする用紙をお渡しする場合があります。どちらも、あなたの体や健康状態を知るために、とても大切なことが書かれているので、しっかり読んで、家の人にも必ず見せてください。

健康診断は、学校で受けたら終わり、ではありません。結果を受け止め、これまでの生活をふり返ったり、病院で原因を調べてもらったりすることで、より元気な毎日の始まりとなるのです。

## 食育講座を開催しました!

5月8日、保護者を対象に実施し30名以上の参加がありました。当日はNPO日本食育インストラクター協会から講師を招き、食を通して人の心も体も良く豊かに育む食育という講演でした。

選食能力や安全管理力を養う 衣食住の伝承(しつけとマナー) 地球の食を考えることを3つの柱とした講話や箸の持ち方についての実践も行いました。講演後の参加者の感想に、「6つのコ食(孤食・個食・粉食・濃食・固食・小食)を心にとめ楽をしないようにしたいと思う。」「食育に、選食できる知識も大切だと知った。」「具体的なメニューの提案も興味深かった。」「脳に効く朝ごはん、一汁三菜を作りたい。」等がありました。日本は食料自給率が低下し続けているが、残食も世界一だそうです。5月30日は、ゴミゼロの日です。「モットイナイ」の意識や食べ物に感謝する心をもち、給食の食べ残しをなくすことから、始めてみませんか。

また、今年度は後2回食育講座を予定しています。是非、皆様のご参加お待ちしております。

5月の保健目標

せいけつ

清潔にして

きもよす

気持ち良く過ごそう



運動会の練習も毎日のようにあり、汗をかくこの時期には、汗ふきタオルや着替えを準備し、清潔を保ちましょう。また、爪を短くし、髪を結ぶ等、運動前の身支度もしっかり調べましょう。

手を洗った後、洋服でふいたり、髪の毛をなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかききれいに洗ったのですから、きれいなハンカチでふきましょうね。



ポケットの中  
の名コンビ  
ハンカチ&  
ティッシュ

ティッシュがあれば、すぐに鼻ががめるので、鼻水が出ても安心。けがや鼻血のときにも大かたやくします。



### 長〜く伸びていませんか?

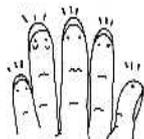
つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインを

チェック

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



### 休みの日も早起きは三文の徳

朝からあくびばかりしている人や、授業中や休み時間も眠そうに、ぼんやりしている人がいます。特に、休み明けに多いようです。「明日は、学校が休み」と、夜おそくまで起きていたくなる気持ちも分かりますが、学校に来る日まで影響があるのでは困りますよね。

休みの日に早起きすると、学校のある日みたいに、時計を見ながら急いで準備をして…ということもなく、ゆったりと過ごせます。生活のリズムも乱れず、ゆったりした気分になれるのだったら、ちょっとおトクだと思いませんか?

### 元気!! 楽しい♪

遠足・校外学習のために

#### 数日前から

体調をくずさないよう、生活リズムを整えておきましょう。

#### 前日の夜

ワクワクして寝つけないかも…早めにふとんに入りましょう。

#### こんなことにも気をつけて!!

おろしたての新しいくつは、足が痛くなる場合があります。新しいくつをはいていくときは、何日か前からはいて、足にならしておきましょう。

#### 当日の朝

早めに起きて、いつもどおり、朝ごはんを食べましょう。

朝のトイレをすませて出かけられる時間のゆとりを。

#### 乗り物の酔いを防ぐために

心配な人は、酔い止めの薬を飲んでおきましょう。

車内では、おしゃべりなどで、楽しく過ごしましょう。

窓を少し開けておくと、酔いにくいことがあります。

#### 出かけた先で

食べすぎで、おなかをこわさないよう気をつけて!!

はしゃぎすぎは、けがのもと。気をつけよう!!