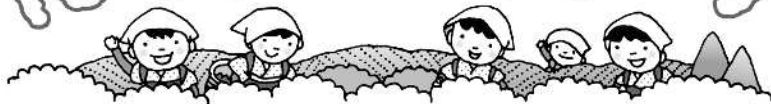


ほけんだより



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 28年5月20日発行
(家庭数配布)

4月はインフルエンザ2名、マイコプラズマ感染症1名、溶連菌感染症2名、感染性胃腸炎2名いました。

朝晩はまだ涼しいですが、日中は天気良く、気温も上がり、過ごしやすい日が続きます。運動会の学習も本格的に始まり、汗をかきながら頑張る児童がたくさんいます。来月6月からは水泳指導も始まります。就寝時刻が遅くなかなか疲れが取れなかったり、朝食が少なかったりすると、給食前にだるさを訴える児童もいます。

暑さに負けずに、児童が、安全に気持ちよく1日を過ごせるように、良質な睡眠・バランスの良い朝食をお願いいたします。

新しい環境で疲れていませんか?



明日に備えて早めに休みましょう

「お知らせ」をもらった人は...
早めの受診をお願いします



学校内で行う定期健康診断が、今週で終わりました。異常が見られた場合には、各健診ごとに「お知らせ」をお渡しします。全児童の「健康カード」に全ての健診結果を記載してお渡ししますので、確認後に、押印し学校へ返却ください。

来月6月17日より水泳指導が始まりますが、耳鼻科や眼科の健診結果によっては入れない場合もあります。そのため、早めの受診や治療をお願いします。また、健診やその結果について、御不明な場合や心配な場合は、いつでも保健室まで御連絡ください。

何を食べる? 誰と食べる?



『栄養 3・3運動』は健やかな食生活のコツのこと。「毎日3食」「3色食品群のそろった食事」を摂ろうという意味。

また「何を食べるかより誰と食べるかだ」という人もいます。美味しい・楽しいも食生活の大切な要素。もちろん好きな人や家族と一緒にインスタント食品ばかり食べるのはダメだけれど。

食生活は心の健康を支える大切な要素でもあります。食事の時には笑ったり、ほっこりしたりする心のつながりも大切にしたいですね。



殺虫剤を使わずに蚊とさよなら

デング熱に続きジカ熱の媒介として、蚊に警鐘が鳴らされています。でも、子どもがいるとおうちで殺虫剤を使いすぎるのも心配…。そんな時は、こんな手もあります。

水場をなくす

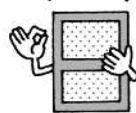
ボウフラは少しの水でも生きられます。バケツなどは必ず水を全て流して、庭に水たまりができやすい窪みがあったら埋めておきましょう。

網戸を点検

破れていたりしたら補修を。

ハーブで虫除け

蚊が嫌うハーブを植えるのも効果アリ。



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、長い髪は結ぶ等、運動前の身支度もしっかりと覚えましょう。

給食も、手洗い、マスク、長い髪は結ぶようにして清潔に気をつけましょう。



保健室のエチケット

ドアはノックしてから

ケガの手当や相談などをしていることがあります。保健室や職員室は、必ずノックし「失礼します!」と伝えてから入りましょう。

血のついたティッシュは

ケガや鼻血をふいて汚れたティッシュは紙に包んで捨てましょう。

借りたものは、きちんと返す

保健室で貸し出した物は、きちんと返してね。

ちょっと待ってね

他の人の手当てをしているときは、順番を待ってね。緊急のときは別。

気持ちよくあいさつ

ありがとうございました、は気持ちよくなる魔法のこぼ。



毎日の清潔チェック!

- ハンカチ・ティッシュは持ちましたか?
- 食事をしたあと、歯みがきをしていますか?
- つめは切っていますか?
- 下着を着ていますか?
- 毎日お風呂に入っていますか?
- 手洗い・うがいをしていますか?



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?



答え。5~7時くらいに起きると、一日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、何か口にすることから始めましょう!