

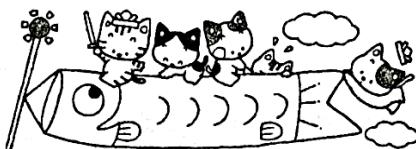
ほけんだより

平成26年5月1日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No.2

木々の緑が美しい、さわやかな季節になりました。5月は1年のうちでも、気候が安定して過ごしやすい時期で「風かおる5月」ともいわれます。

12日からは、31日の運動会に向けて練習が本格的にスタートします。生活リズムを整えて、体調管理をしっかりとるように、心がけていきましょう。

5月の保健目標
健康な体をつくろう



健康診断が続いています

・2日（金） 歯科検診…1・4・6年・かしわ
・9日（金） " …1・3・5年

★朝、歯みがきを必ずしてきましょう。

・9日（金） ぎょう虫検査回収予備日（8:50までに保健室へ）
4/22に忘れてしまった人が出します。
5/8・9の2日間行って、出してください。

・12日（月） 尿検査予備日（8:50までに保健室へ）
4/23に忘れてしまった人が出します。

・14日（水） 心臓病検診…1年・転入生（該当児童のみ）
体育着を忘れずに持ってきましょう。

・19日（月） 尿検査（2次）…該当の人には、後日連絡します。

お知らせをもらったら、
早めに治療を！

ちりょうの
お知らせ



持つてはいけない？ ハンカチ・ティッシュ

保健室で手を洗った人に「ハンカチは？」と聞くと持っていないなかったり、鼻血が出てしまった人に「ティッシュは？」と聞くと「ランドセルの中」という答えが返ってきたり…、ということがよくあります。

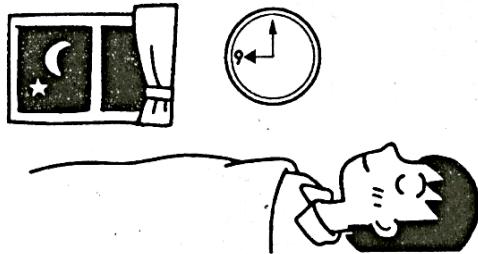
必要なときにいつでも使えるように、ハンカチ・ティッシュをポケットに入れておく（身につけておく）習慣をつけましょう。

生活リズムで元気、取りもどそう！

新学期が始まって1か月ほどたちました。新しいクラスにもなれ、ひと息ついて、ちょっとつかれが出てくるころではないでしょうか。保健室にも「だるい…」「休ませてください」という人がきます。話を聞いてみると、多くの人が“生活リズム”がしっかりできていないことがわかりました。では、どうしたらいいのでしょうか？

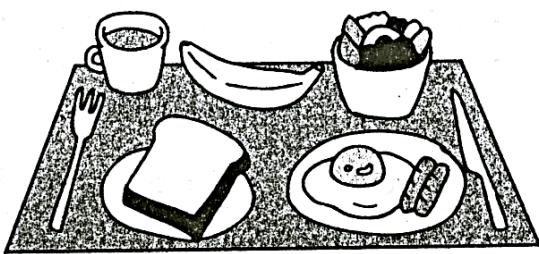
■早寝・早起きをしよう！

→寝る時刻（起きる時刻）の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時刻に起きることがポイントです。



■朝ごはんを食べよう！

→ごはん、またはパンを中心にバランスのよい朝ごはんにしましょう。それがむずかしいときは、何か1品でもいいので食べるようしましょう。



■うんちをしよう！

→朝ごはんをはじめ、おもに食事をした後はうんちが出やすくなります。なるべくがまんせず、すぐにトイレに行くことを心がけましょう。



■からだを動かそう！

→起きているときにからだを動かしておけば、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちの手伝いなどもいいと思います。



はじめからいきなり全部やろうとすると、なかなか大変です。「これならすぐできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくことが大切ですよ！