

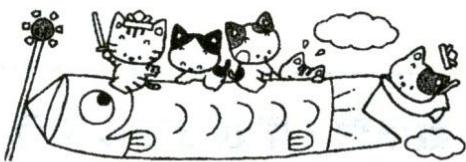
# ほけんだより

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。

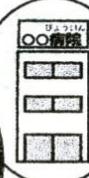
・ 14日（水） 心臓病検診 … 1年・転入生 (該当児童のみ)

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



## 持っていますか？ 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。

せいかつ

げんき

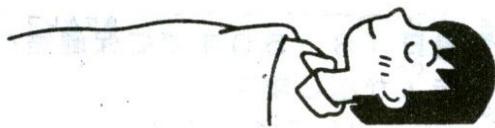
と

# 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と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、どうしたらしいのでしょうか？

## ■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  
刻に寝起きすることがポイントです。



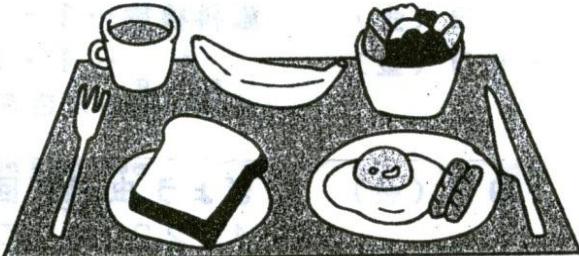
## ■うんちをしよう！

→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。



## ■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にならう。



## ■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  
お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！