

ほけんだより



平成 29年4月28日
練馬区立練馬東小学校
保健室

1年生も学校生活に慣れてきて、そろそろ疲れが出始める頃です。4月半ばあたりから低学年を中心に「気持ちが悪い」「お腹が痛い」と来室する児童も増え始めました。出席停止の疾患では、インフルエンザでの欠席が2名や流行性耳下腺炎での欠席が2名います。(4月27日現在)早寝早起き、朝ごはんを心がけ、で生活リズムを整えましょう。また、便秘気味の児童も多くみられます。毎日決まった時間にトイレに座るなどして、排便調節も行いましょう。

生活リズムを整えましょう

① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



② 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

③ 朝、家でうんちをしましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



保護者の方へ 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施し、病気・異常が見つかった際には「健康診断結果と受診のすすめ」をお渡しします。6月にはできるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせください。

なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。御理解と御協力をお願いいたします。

5月の保健行事

1日(月)	聴力検査	1年
8日(月)	内科健診	(3・4年)
9日(火)	内科健診	(1・5年)
10日(水)	耳鼻科健診	全学年科健診
11日(木)	寄生虫卵検査予備日	(前回未提出の1年のみ)
12日(金)	腎臓病(尿検査)	(予備日)

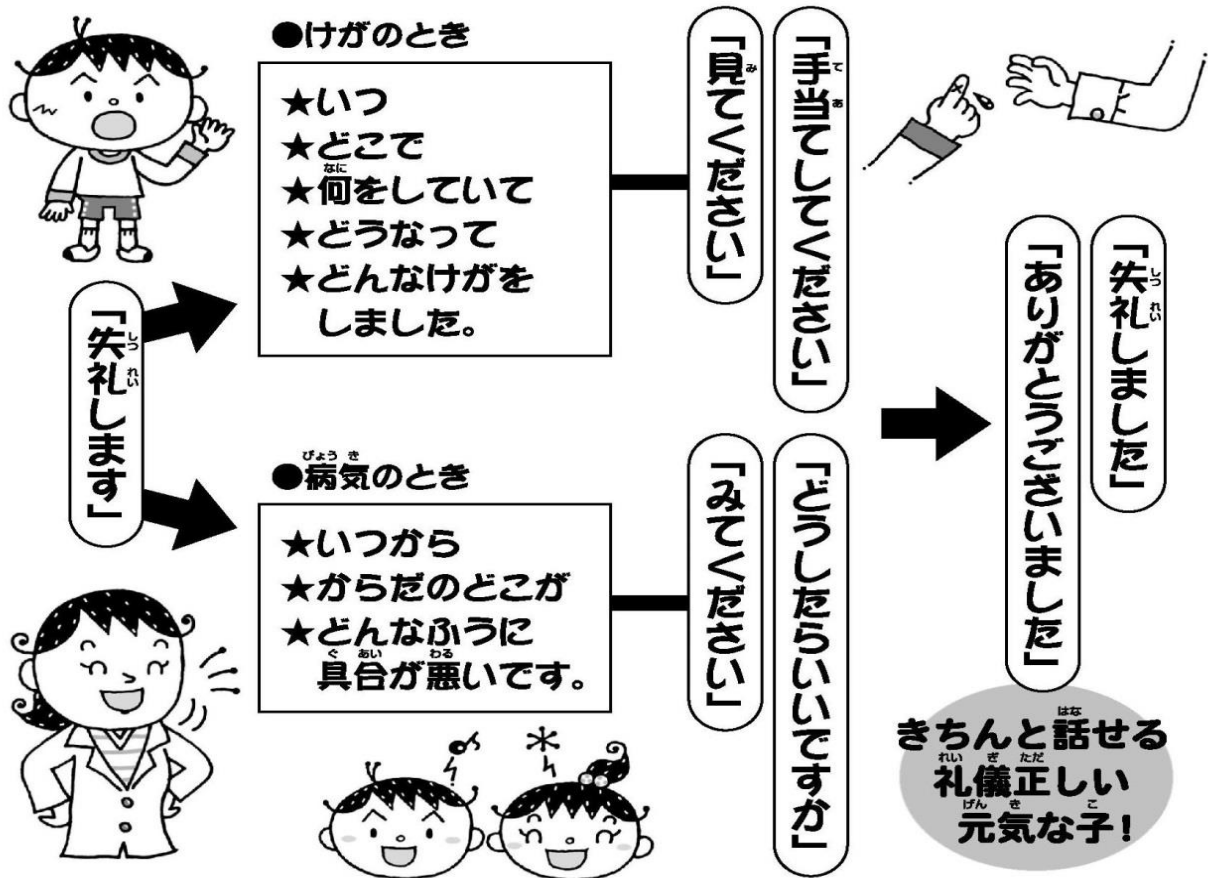
心がつかれていませんか？

新学校、新学級しんがっこう、しんがっきゅうになって1カ月げつが過ぎました。あなたは心こころがつかれていませんか？
この時期しきの心こころのつかれは「5月病がつびょう」といわれています。心こころのつかれのサインは体からだや心こころ、言葉ことばや行動こうどうに現あらわれるようになります。チェックしてみましょう。

体 <small>からだ</small> に現 <small>あらわ</small> れるサイン	心 <small>こころ</small> に現 <small>あらわ</small> れるサイン	言葉 <small>ことば</small> や行動 <small>こうどう</small> に現 <small>あらわ</small> れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠 <small>ねむ</small> れない <input type="checkbox"/> 食欲 <small>じよく</small> がない <input type="checkbox"/> 朝 <small>あさ</small> 、起き <small>お</small> られない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気 <small>き</small> が出 <small>で</small> ない <input type="checkbox"/> 物事 <small>ものごと</small> に集中 <small>しゆうちゆう</small> できない <input type="checkbox"/> ためいきがよ <small>で</small> く出 <small>で</small> る	<input type="checkbox"/> まちがうこと <small>お</small> が多い <input type="checkbox"/> 身 <small>み</small> だしなみ <small>き</small> を気 <small>き</small> にしなくな <small>な</small> った <input type="checkbox"/> あまり話 <small>はな</small> したくない

保健室ほけんしつでは、こんなふうにお話はなししましょう

「自分のことじぶんを、言葉ことばできちんつたと伝たえる」…とても大切たいせつなことです。



きちんとお話はなしができる人ひとがずいぶん増ふえました。もうひと頑張がんばり！