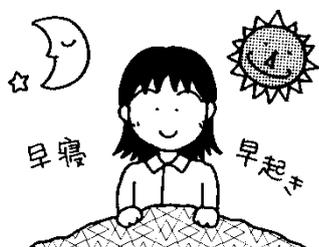


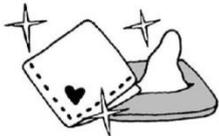
# 5月ほけんだより

令和元年5月17日 No.2  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関根 幸男  
 養護教諭 武田 祥恵

新学期がスタートして1か月がたちました。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークもすぎ、つかれがたまる時期です。生活リズムを整えるよう心がけましょう。昼間と朝夕の気温の差が大きい季節の変わり目、新学期の疲れも出る頃です。かぜをひいたり熱が出たり体調をくずさないよう「規則正しい生活」を心がけましょう。早ね早起きをする、食事をしっかりとる、軽い運動をするなど、正しいリズムをつくることで私たちの心と体は元気になります。ぜひ自分の生活を見直してみましょう。

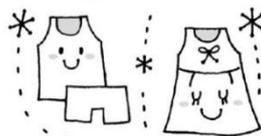
<p>ぐっすり睡眠をとる</p> 	<p>3度の食事をバランスよく食べる</p> 
<p>決まった時間に排便をしてみる</p> 	<p>心とからだの疲れを上手にとる</p> 

●ハンカチとティッシュ●



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

●下着●



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

●お風呂●



1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

●つめ●



のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

●手洗い●



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

げんきに元気にすごすためにも、からだをせいけつにしてすごしましょう

がつ ほけんもくひょう しせい ただ  
5月の保健目標 姿勢を正しくしよう

### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



いすに深く すわり背筋を のばします。

せ もたれには 寄りかかりま せん。

りょうあし うらぜんたい 両足の裏全体を ゆかにつけます。

つぐえ 机とおなかの間、背 中とせもたれの間は、にぎ りこぶし1つ分空けます。 また、文字を書くときは、 めはノートから30cm程 度(手のひらを広げて2つ並 べたくらい)はなします。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

わる しせい しゅうかん ないぞう あっぱく せいちょう えいきょう しりよく ていか げんいん  
悪い姿勢が習慣になると、内蔵を圧迫して成長に影響したり、視力が低下したりする原因につながります。  
よい姿勢は背筋の伸びた状態ですが、背筋を伸ばすためには、腹筋や背筋が強くなっては体を支えることができ  
ません。腹筋や背筋を運動や遊びの中できたえて、いつでもよい姿勢でいられるようにしましょう。

### 保護者の皆様へ 受診報告書について

健康診断の結果は、疑わしい疾病がある場合や治療の必要な場合のみ、お知らせ用紙をお渡しいたします。  
治療が済みましたら、お知らせ用紙下部の「受診報告書」を切り取って、担任までご提出ください。

病気によっては、治療が済まないとプールに入れない場合があります。

特に、眼科健診や耳鼻科健診、内科健診で治療が必要となった場合は、治療が済まないとプールに入れません。水泳に間に合うよう早めの治療をお願いいたします。感染する病気だけでなく、病状の悪化を防ぐために、治療を済ませてからプールでの学習に参加させますようお願いいたします。(水泳指導の開始は6月17日(月)の予定です。)

### 本校の感染症情報です

4月に秋の陽小で発生した感染症は、「インフルエンザ B 型」「溶連菌感染症」「感染性胃腸炎」でした。いずれも集団感染等はありません。5月に入ってからでも集団感染等はありませんが、体調が悪いときは無理をさせず、医療機関への受診をお願いいたします。また、感染症にかかった場合は担任までお知らせください。この時期緊張や気候の変化等から子供たちはとても疲れやすくなります。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう生活リズムを整えて、朝の健康観察などのご配慮をお願いいたします。