

ほけんだより 5月

平成26年5月9日
練馬区立南田中小学校
校長 梶谷 雅弘

かつ ほけんもくひょう
* 5月の保健目標 *
ふせ
けがを防ごう!

新年度が始まり1ヶ月。毎日、心も体も元気に過ごしていることと思います。
さて、4月から定期健康診断を実施していますが、提出物等にご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、今月もよろしくお願ひいたします。『受診のおすすめ』が配付された方は、医師による診断を受け、良い体調で学校生活を送ることができるようにしていきましょう。

| | | |
|-----------|--------|----------------|
| 今月の 予定 | 14日(水) | 尿検査・蟻虫卵検査(予備日) |
| | 15日(木) | 眼科検診 |
| | 21日(水) | 内科検診・尿検査二次 |



学校でけがをしてしまったときは…

授業中や休み時間、登下校時などの学校の管理下においてけがをしたときに、日本スポーツ振興センターより給付金が支払われることがあります。該当される方にはお知らせいたしますが、下校後に通院された場合などに関しましては、学校までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

「慣れてきたころ」が危ない!!

! けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?

▼▼運動するとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

! からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?

▼▼疲れがたまっていますか?▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

! ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?

▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?