

ほけんだより 5月 NO.2 平成24年5月8日 八坂小保健室

緑のさわやかな季節になりました。気持ちのよい季節で、心までさわやかに明るくなりますね。連休も終わり、新学期が始まって、1か月が過ぎました。緊張も和らぎ、疲れが出てくるころです。十分な睡眠と休養を心がけ、バランスのとれた食事をとらせるなどで、お子様の体調管理をよろしく願います。

<学校感染症情報>5月現在

八坂小では、溶連菌感染症3名とマイコプラズマ肺炎1名です。練馬区の他の小学校では、4月にインフルエンザが流行したそうです。気をつけましょう。

早ね☆早おき♡朝ごはん 週間

5月21日(月)～5月25日(金)

18日(金)には、カードを持ち帰ります。

ご家族で相談して、寝る時刻や起きる時刻の目標を決めたり、お子様と一緒に朝ごはんのメニューを考えたりして頂けるとありがたいです。ご協力お願いいたします。

診断の結果について

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。結果は必ず保健室までお知らせください。



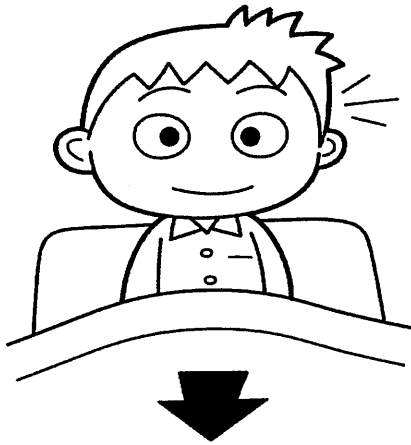
学校医の先生方を紹介します 今年度もよろしく願います

内科	渋谷浩孝先生	渋谷医院	大泉町 2-60-5	3922-0022
眼科	森川達也先生	森川眼科医院	田柄 2-7-13	3979-4951
歯科	斉藤 尊先生	斉藤医院	土支田 3-24-17	3924-0519
耳鼻科	山岸茂夫先生	クリニック氷川台耳鼻咽喉科	氷川台 3-39-2	3557-3375
薬剤師	河野恵美子先生	ミドリファーマシー	東大泉 2-24-16	3904-2614

せいかつ

生活リズムをととのえましょう！

朝ごはん食べてる？



朝ごはんは頭と体の活動に必要です。

朝ごはんをぬくと、血のめぐりがなかなかよくなり、体温が上がらなかつたり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。

朝、食欲がない時は、夜ふかしをしたり、ねる前におやつを食べなかったか思い出してみましよう。起きる時間もゆとりをもって。

元気な学校生活は朝ごはんからです。



しっかり運動、ぐっすりすいみん

新しい学年 クラスには、なれましたか？ 気持ちのいい季節になり、「元気いっぱい！」という人が多いなか、ぼつんぼつんとつかれた顔が見えますね。

熱もないし、どこも痛くないのに、なんだかだるいなあという人、体をじゅうぶんに動かしていますか？ 昼間、しっかり運動して、夜ぐっすりねむりましょう。

