

# ほけんしつから こんにちは

下阿多古小学校  
保健だより NO. 2  
令和5年4月28日

## 気持ちのよい季節になってきました

日差しが強くなり、日中は汗ばむくらいの気温です。新しい学年になって一か月。学校生活には慣れましたか？連休では、心も体もリフレッシュできるといいですね。

これから運動会の練習が始まります。外活動では帽子の着用と水分補給が必須です。毎日必ず赤白帽子とお茶入りの水筒を持たせるようにしてください。また、汗をかいて着替えるためにTシャツ等を持たせることも可能です。子供たちが元気に学校で生活できるよう御協力をお願いします。



## 5月の保健目標 生活リズムを整えよう

連休後は、特に「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活しましょう。

また、手洗いの他に、汗の始末をすること、手足の爪を短く切ること、ハンカチとティッシュを持参すること等、体の清潔にも気を配りましょう。

## 休日だってリズムに合わせて生活を♪



## 5月の保健行事

### 8日（月） 健康安全の日

・ 毎月、健康安全の日には家庭に健康手帳を持ち帰ります。家庭で体重測定後、結果とグラフを記入し、確認のサインをして学校へ提出してください。（家庭に体重計がない場合は、学校で測定できます。）また、健康手帳裏面の生活習慣チェックも行ってください。

### 9日（火） 尿検査①（全学年）

☆1日（月）に保健だよりと検査資材を持ち帰ります。

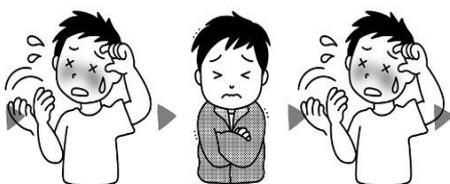
11日（木） 歯科検診（全学年：午前中） 担当：秋山歯科医院 秋山龍臣先生

17日（水） 内科検診（全学年：午後） 担当：あたご診療所 上野山庄一先生

※事前に結核問診票（全学年）、脊柱検査問診票（5年生）の記入・提出をお願いします。

23日（火） 尿検査②（該当者のみ） ※ 該当する子には、個別に連絡します。

## 寒暖の差が大きい5月。



## 衣服の調節 こまめに、ね。

## <保健室の衣類貸し出しについて>

保健室の体操服や下着の貸し出しを受けた時には、次のように対応をお願いします。

- ① 体操服、体操ズボン  
家庭で洗濯し、速やかに返却してください。
- ② 下着  
衛生面の観点から、新品を返却してください。

なお、気温の調節のための衣類は、子供が扱いやすく着脱しやすいものを推奨します。半袖体操服の下に長袖を重ねたり、体操ズボンの下にタイツをはいたりしていると、けがをした時に水で洗い流しにくいいため、控えていただくとありがたいです。

まずは生活リズムから…

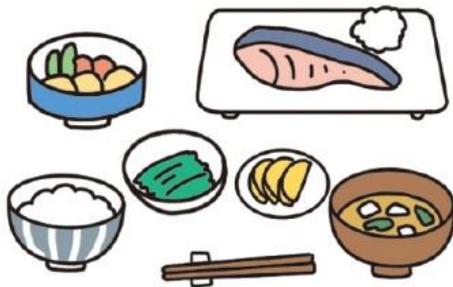
# 「寝る」「食べる」「動く」「出す」

## ● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなった、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



## ● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要！毎日食べるように心がけたいものです。

## ● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



## ● その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したら、早めにトイレへ。

