



ほけんだより 5月



平成26年 5月28日(水) 五十市小学校 保健室

新学期が始まって2ヶ月が過ぎようとしています。新しいクラスにももう慣れ、楽しい学校生活を過ごしているのではないのでしょうか？からだや心の疲れがでて、ケガをしたり体調をくずしやすいときです。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心がけて、元気いっぱい過ごせるようにしましょう♪

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間うんち



☑ 外で元気にからだを動かす

朝ごはんを食べよう!!



朝ごはんを食べずに学校に来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりしがちです。

朝ごはんを食べる子ほどテストや運動の成績がよいというデータもあります。

(平成19年度 全国学力・学習状況調査：文部科学省)

今週は、2~4年生は遠足、6年生は修学旅行があります。「くつ」がきつい、ぶかぶか、足にまめができたということはありませんか？長い道のりを歩くかもしれません。自分の足に合っていないと、すぐに足が痛くなったり、疲れやすくなってしまいます。はき慣れているくつで参加しましょう。

「くつ」えらびのポイント

こんなことはありませんか？



おしのこうがおされていませんか？

おやゆびのさきがすこしぬえていますか？

くつの中でゆびがひらきますか？

つちふまずはピッタリあっていますか？

くるぶしがあたっていませんか？

かかとがしっかりしていますか？

からだや身のまわりをせいけつにすることは、毎日^{まいにち}を気持ちよく過ごすためにも大切^{たいせつ}なことです。病気を^{びょうき}予防^{よぼう}することにもつながります。

からだや身のまわりをせいけつに!

お風呂^{ふろ}に入ろう

うがい^{うがい}をしよう

歯^はをみがこう

きれいな^{きれい}下着^{したぎ}をつけよう

手^てをあらおう

ハンカチとティッシュ^{ハンカチ}をもとう

つめ^{つめ}を切ろう

チャクガツバキやサザンカなど^{チャクガツバキ}にいて、5~6月^ごと9~10月^ごに多く見^みられます

けむし ちゅうい

毛虫^{けむし}に注意!

さされた場所^{ばしょ}を水道^{すいどう}の水^{みず}でよく洗^{あら}い、お医者^{いしや}さんへかいたり、こすったりしてはダメ!

さされてすぐのときは、セロテープ^{セロテープ}などをつかっ^とて毒毛^{どくもう}をとる

服^{ふく}にひそんでいたり、毒毛^{どくもう}がついていることがあるので、着^きていたものは洗濯^{せんたく}しましょう

爪^{つめ}が伸びていると...

■ケガ^{げが}の原因^{げんいん}に

ちょっと手^てが当た^あただけで、ひっかいてしまったり、爪^{つめ}が欠^かけたり折^おれたりして、痛^{いた}い思^{おも}いをします。

■不衛生^{ふえいせい}に

伸びた爪^{つめ}の間^{あいだ}にたまった汚^{よご}れは、手^てを洗^{あら}っただけでは取^とれないので、不衛生^{ふえいせい}になりがちです。

■つめを噛^かむクセに

伸びた爪^{つめ}を気^きにして噛^かんでい^いるうちに、クセになっ^なってしまうことも…。1週間^{しゅうかん}に一度^{いちど}は、指先^{ゆびさき}のチェック^{チェック}をしてあげてください。

【保護者の方へ】健康診断の結果をお知らせします。

1学期に行^いう健康診断^{けんこうしん断}が今週^{こんしゅう}で終わ^おわります。来週^{らいしゅう}までには、結果^{けつこ}のお知らせ^{おしらせ}を配布^{はいふ}する予定です。健康診断^{けんこうしん断}では、病気^{びょうき}の疑^ういのある人^{ひと}にお知らせ^{おしらせ}をします。お知らせ^{おしらせ}をもら^{もら}った人は、病院^{びやういん}などの医療機関^{いりょうきかん}で詳^{くわ}しく診^{しん}てもら^{もら}うことをおすす^{すす}めいたします。

学校^{がっこう}での健康診断^{けんこうしん断}は、スクリーニング^{スクリーニング}（病気^{びょうき}の疑^ういのある人^{ひと}を見付け出すもの）ですので、受診^{じしん}の結果^{けつこ}、「異常^{いじょう}なし」と診断^{しん断}されることもあります。

受診^{じしん}が終わ^おりましたら、「受診結果^{じしんけつこ}」の用紙^{ようし}のご提出^{ごていしゅつ}をよろしくお願^{ねが}いいたします。なるべく早^{はや}めに、専門^{せんもん}の医療機関^{いりょうきかん}での受診^{じしん}をおすす^{すす}めいたします。

