

ほけんだより 5月

令和4年5月6日
丹波篠山市立城東小学校
No.2 保健室発行

新学期が始まって1か月が過ぎました。毎日、休み時間には、運動場に元気な声が響き渡っています。そんな元気いっぱいのみなさんも、4月の緊張や頑張りで、疲れがたまってきているかもしれません。この時期は、体調を崩しやすいです。また、連休明けには、生活のリズムが崩れやすく、やる気が出ない、体がだるいといった症状も出やすくなります。体調を崩してしまう前に、早めに寝て、睡眠を十分にとり、生活リズムと心の調子を整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！



5月は、**眼科** と **内科** の健康診断 があります

けんこうしんだん!

これができたら、ほっちり!

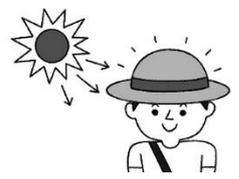
- ① しずかに待ちます
- ② 校医さんに、あいさつします。
「よろしくお願ひします。」
「ありがとうございました。」

「結果のお知らせ」をもらった人は・・・
できるだけ早めに、受診しましょう!

内科の校医さんは こんなことを調べます!



- ① 心臓や呼吸器に異常はないか
- ② 栄養状態 (全身の様子や貧血) に異常はないか
- ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか



急なあつさに気をつけて!

- ◎お茶をたくさん持ってきましょう。
- ◎ぼうしをかぶってひざしをよけましょう。



あたら
新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて
きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に
注意!

車は急に止まれません。
ほかの人の迷惑になって
いるかもしれませんね。
楽しい登下校中も、しつ
かりまわりを確認なが
ら歩きましょう。

2

ケガに
注意!

ろうかを走ると、自分だけ
でなく、友だちにもケガをさせ
てしまうかもしれません。休
み時間が終わるときや授業で
移動するときも、時間に余裕
を持って動きましょう。

3

言葉づかいに
注意!

仲のいい友だちでも、言
われて傷つく言葉があり
ます。嫌な思いをさせて
しまったときは、素直に
「ごめんなさい」と言
いましょう。



春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時
季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、
吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラ
ウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよ
く、涼しい着
心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったも
のもある。最近、汗を吸っても素早く乾いて、サラッ
とした着心地が続く「ドライ(速乾)Tシャツ」も人気。

【保護者の方へ】

〇毎日の健康観察について

毎日の健康観察ありがとうございます。以前からお願いしております通り、本人もしくは、同居のご家族に、
発熱等の症状がある場合には、登校を控えていただきますよう、よろしくお願いいたします。

〇独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

授業中・登下校・校外活動(遠足・社会見学・修学旅行や自然学校)など学校管理下で起こった怪我や疾病で
医療機関を受診した場合には、日本スポーツ振興センターの給付が受けられます。

申請は保健室が窓口ですので、上記の状況でのけが等でご家庭から受診された場合はお知らせください。