

ほひんだより 5月

令和元年5月発行 北小保健室



新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスや友だちに、ようやく慣れてきたころでしょうか。新しい出会いは新鮮でワクワクする半面、けっこう疲れるものでもあります。

がんばるだけでなく、のんびりできる時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。

ハンカチ、ティッシュ いつもポケットに!

ハンカチが役立つとき

- *手を洗ったあとの水気をふきとる
- *指を切ったときにおさえる
- *汗をふく
- *打ったところをぬらして冷やす
- *非難するときに口をおおう
- *なみだをふく

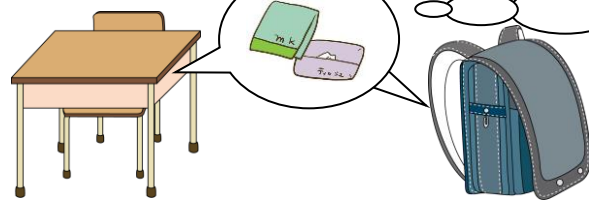


ティッシュが役立つとき

- *鼻をかむ
- *ころんで血が出たときにおさえる
- *鼻血が出たときにおさえる



つくえの中やランドセルの中に入れておいたのでは役に立ちません。いつでもサッと使えるようにポケットに入れておきましょう。



保健行事予定

- 5月14日(火) 尿検査2次
- 27日(月) 内科検診(3・5年生)
- 30日(木) 歯科健診(全学年)
- 6月11日(火) 運動器検診(5年生)

**歯科健診当日は、朝の
歯みがきを忘れずに
してきてください!**



保護者の方へ

検査や検診の結果異常や病気の疑いがある人には「お知らせ」を渡しますので、早めに専門医で診察を受け、結果を学校まで知らせてください。

なお、異常がない場合はお知らせしませんので、ご承知おきください。



自分の“時刻”を考えてみよう!

家を出る時刻

時 分

走らず、ゆっくり歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出ればいいですか?



ねる時刻

時 分

小学生は9~10時間はねる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。



朝ごはんを食べる時刻

時 分

急がず、ゆっくり朝ごはんを食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう?



テレビを見終わる時刻

時 分

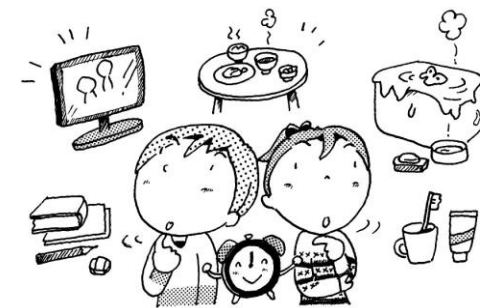
ねる1時間前には、テレビを見たりパソコンを使ったりゲームをしたりするのをやめましょう。



起きる時刻

時 分

朝、ゆっくり準備をして、学校に行くには、何時に起きればいいのか考えましょう。



規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから!

質問 学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なのですか?



答え 5~7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが脳からたくさん出るからです。健康な一日を送ることができますよ。

質問 昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない?



答え 朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べていない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう!