

ほけんだより



にしえぼらしょうがっこう
西江原小学校
ほけんしつ
保健室

さわやかで気持ちのよい季節になりました。玄関前の花もきれいに咲いて西江原小学校をきれいに彩っています。

そろそろ新しい環境での疲れがでてくるころかもしれません。夜は早く寝て疲れをためないようにし、早起きをして朝ごはんをしっかり食べて元気よく1日をスタートさせましょう。



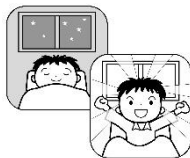
せいかつ
生活リズムで
げんき
元気をとりもどそう!



《今年度のはつらつ週間予定》
5月11日(月)～15日(金)
8月28日(金)～9月3日(木)
1月8日(金)～14日(木)

★早寝・早起きをしよう!

寝る時間・起きる時間の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。



★朝ごはんを食べよう!

ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。食べることが難しい日は何か一品でもよいので毎朝食べるようにしましょう。



★トイレに行こう!

朝ごはんをはじめ、食事の後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。



★体を動かそう!

昼間の起きている時に体を動かせば、夜眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちの手伝いもよいですね。



いきなり全部を完璧にしようとすると大変です。

「これならできそうかな」と思うものから少しずつ続けて取り組んでいきましょう。

5月の健康診断

5月14日(木) 耳鼻科検診
(2・4・6年、
1・3・5年該当者)
5月27日(水) 歯科検診(4～6年)
※1～3年は6月10日(水)

し しかけんしん 歯科検診



あきはは
朝は歯みがきを
わす
れずにしま
しょう。



じ じびかけんしん 耳鼻科検診



ぜんじつ
前日に耳掃除を
しておきましょう。
みみ
みみで
耳が出るように、
かみ
髪のが長い人は、一つに
まとめておきましょう。

だんだん暑く
なってきました!

ね ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

ひとつでも熱中症のサインがでたら、早めに近くの先生に知らせ、すずしいところで休み、水分をとりましょう。

ね ねっちゅうしょう 熱中症のサイン



めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気・体のだるさ・手足のしびれなど

すいぶん 水分補給する。
すず 涼しいところで休む。



たいおん 体温が高く重症の人は、首やわき、足の付け根を冷やし、体温を下げましょう。



のどが渇く前のこまめな水分補給が大事です。お茶が無くならないように多めに用意しましょう。

内科検診について

内科検診では、

- ついたてを活用し、一人ずつプライバシーに配慮して検診を行っています。
- 必要なく脱がすことはしていません。(脊柱の湾曲疑いがある場合は、脱衣して背中を見る場合があります。)

