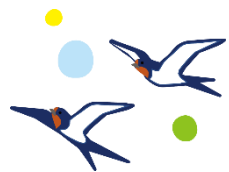


# ほけんだよい5月

平成27年5月1日  
庵浦小学校 保健室



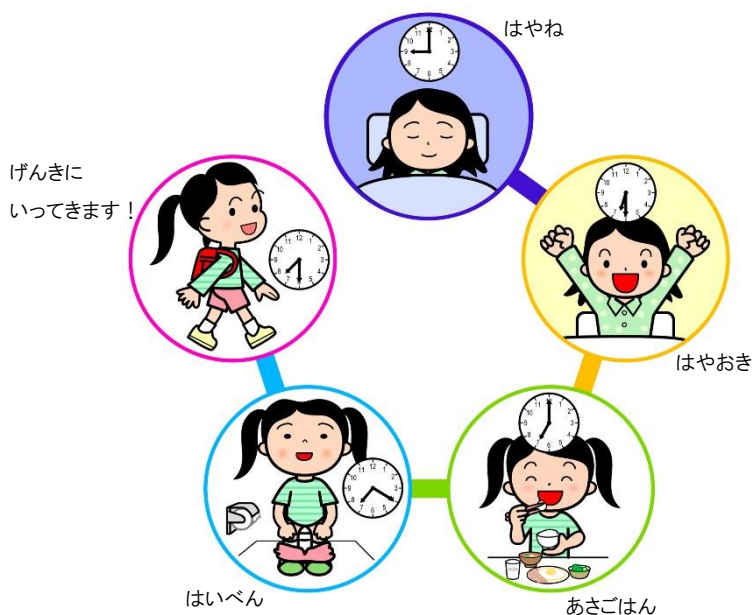
あたらしい学年がはじまって、1か月がたちました。この1か月どうでしたか？  
5月はきんちょうしていた気持ちのゆるみ、つかれが出たり、けがが増えたりする時期です。ちょっとつかれたな、と感じたら、早めに体を休ませてくださいね。

## 5月の健康診断スケジュール

| 日にち    | 対象  | 実施内容        |
|--------|-----|-------------|
| 7日(木)  | 1年生 | 心臓検診(心電図検査) |
| 8日(金)  | 全学年 | 視力検査・聴力検査   |
| 12日(火) | 全学年 | 眼科検診        |
| 13日(水) | 全学年 | 耳鼻科検診       |



## 生活のリズムをつくらう



ゴールデンウィーク明けは、体調をくずす人が多くみられます。その原因のひとつが、生活リズムの乱れです。連休中に乱れたリズムを整えるには、まずは**早ね、早起き！**昼間、からだをよく動かすようにすると、ねつきがよくなります。

- 睡眠**・・・早くねて、早く起きよう！
- 栄養**・・・朝ごはんをしっかり食べよう！  
3食バランスよく食べよう！
- 運動**・・・元気にからだを動かそう！
- 排便**・・・朝うんちをしよう！

### 保護者のみなさまへ

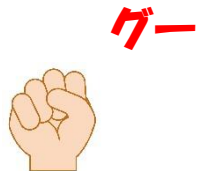
健康診断の各検査の結果から、病気や異常の疑いがある児童には、保健室から「受診もおすすめ」の文書をお渡しします。学校での検診は、病気と診断するのではなく、疑いのある子を見つける検査です。「受診のおすすめ」をもらわれましたら、早めに病院で受診されることをおすすめします。(病院で「異常なし」と診断される場合もあります。)

引き続き、ご家庭での健康観察・健康管理もよろしくお願いいたします。

がつ 月 けんくむょう  
5月の保健目標

からだ わる はや なお  
体の悪いところは、早く治そう  
ただ しせい がくしゅう  
正しい姿勢で、学習しよう

正しい姿勢で、学習していますか？ **グー・チョキ・パー**で よい姿勢



つくえといすのあいだは、  
**グー** ひとつぶん はなそう。  
背すじをピンとのばそう。



つくえは、ひじを直角にし  
たときに、**チョキ**ではさむこ  
とができる高さにしよう。



目とつくえは、**パー** ふたつぶん  
はなそう。  
近づけすぎないようにしよう。

## せいけつな生活を心がけよう

すこ しょうからだをうごかすとあせをかく季節になりました。  
たいいく 体育でのうんどう やすみ 休み時間にあそんでいると、たくさんあせ  
が出てきます。そろそろうんどうかい 運動会のれんしゅう 練習もはじまります  
ね。あせが出てきたら、ハンカチやタオルでふきましょう。  
まいにち 毎日せいけつな生活ができるようにこころがけてくだ  
さいね。

きちんとできていますか？



ハンカチ・ティッシュをもとう



つめをみじかくしろ



ていねいに歯みがきしよう



かおをあらおう



あたまをあらおう



おふろに入ろう



しっかり手あらいしよう



うがいをしよう

## み 身だしなみをととのえよう！

くらべてみよう。どっちがいいかな？



身だしなみが  
ととのった子

身だしなみが  
ととのっていない子