

# 保健だより



小川北  
義務教育学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れてきた頃かもしれません。環境が変わると新しい出会い、発見がたくさんありますが、ストレスや不安に感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心と体の健康について振り返ってみてください。



## 今月の保健安全目標

○保健：けがの予防に努めよう

○安全：遊具や用具を安全に使う



## 体育祭 元気に 頑張ろう！

今月は体育祭があります。ケガなく元気に臨めるよう健康管理をお願いします。



### ★朝ごはんは毎日食べましょう

1日の活動エネルギーになる大切な朝ごはん。早ね早おきをして、時間に余裕をもって食べられるようにしたいですね。



### ★手と足のつめは切っていますか？

意外と多いつめのケガ。1週間に1回くらいはつめが伸びていないかチェックしましょう。

### ★早ね早起きを心がけましょう

生活リズムを整えることで、からだの疲れをとったり心と体の成長を助けてくれます。

規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

### ★水筒は忘れずにもってきましょう

熱中症に気をつけなければならない時期です。こまめに水分補給をするようご家庭でも声かけをお願いします。また、水筒のパッキンなどにカビなどが発生したりしていないか、水筒の衛生管理についてもご確認いただけますようお願いいたします。



### ★体の清潔に気をつけましょう

汗の始末をしっかりできるよう清潔なタオルやハンカチを持たせてください。また下着を身につけることによって汗をすいとり、体を清潔に保つことができます。そして夜はしっかり湯船につかって体のよごれも疲れもとりましょう。

お風呂に入ると、  
ぐっすり眠れるよ



### ★くつのサイズはありますか？

大きすぎると力が入らなかったり、足に余計な負担がかかったりします。また、ひもがほどけないようにしましょう。



## 健康診断結果の確認をお願いします！

4月からの健康診断の実施にご理解、ご協力いただきありがとうございます。受診等が必要と思われる場合には随時、通知していきます。お子さんを通じて「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、すみやかに受診・治療をお願いいたします。そして受診・治療が済みましたら学校へ連絡をお願いいたします。

健康診断を通して、自らの健康や発育発達について子どもたちも関心が高まってくる時です。ご家庭でも健康について話題にいただき、規則正しい生活などについて話し合う時間をつくっていただけると幸いです。

しっかりチェック！



仲良くしらべようね