

元気っ子

5月号

天満南小学校保健室

あた かんきょう なか し し つか からだ ころ いろいろ ふちよう で とき
新しい環境の中で知らず知らずに疲れがたまり体と心に色々な不調が出てきやすい時です。

せいかつ みなお じぶん み なお
生活リズムを見直し自分をみつめ直そう

ぐっすり睡眠



たっぷり栄養



こころ よゆう
心に余裕を



◆疲れが出やすい時 ぐっすり寝るための工夫をしましょう。

- ・宿題など早くすませる
- ・お風呂に入る
- ・寝る直前までテレビ、ゲームはしない
- ・部屋を暗くして寝る

◆朝ごはん食べましょう。

- ・朝ごはんは、「からだをあたためる」「脳のエネルギーになる」「うちを出しやすくする」働きがあります。早起きして、ゆっくり朝ごはんを食べましょう

◆間食や夜食は控え、一日3回の食事を残さずしっかり食べましょう。

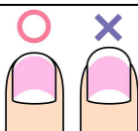
◆相手を思いやる気持ちを忘れないで

ルールやマナーを守ることはみんなが気持ちよく生活できるため
運動や、音楽で心に余裕を持とう

いつも清潔でいたいね！！

毎日、ハンカチ、ティッシュをもってきていますか？そしていつでも取り出せるようにポケットに入れていま
すか？南小学校では毎週水曜日、保健体育委員会でハンカチ、ティッシュ、つめ点検を行っています。
教室のドアにチェックシートも掲示して頑張ったらシールをはっています。身の回りを清潔にして気持ち
よくくらしたいね。パーフェクトのクラスがたくさん増えるといいなと思っています。

手足の爪は短く切ろう



ハンカチ、ティッシュ、あせふ
きタオルをもってこよう



歯をきれいにみがこう



手洗いをしっかりおこなおう



毎日お風呂に入って体をきれいにあらおう。

きゅう あつ そな たいおう
急な暑さに備えた対応をしよう



脱ぎ着のしやすい服装
で体温調節しよう



気温が高い時は、のどが渇く
前に水分補給を



外に出るときは、ぼうしを
かぶりましょう

すいとうを忘れずに持てき
ましょう。

熱中症予防には水分補給が欠かせません。普段から気
を付けて、のどのかわきを感じる前に、こまめに水分をとる
ことを習慣にしましょう。

5月の保健行事予定

1日(木)8時20分

9日(金)13時30分

22日(木)8時30分

27日(火)9時30分まで

28日(水)10時45分

色覚検査・・・4年希望者

眼科検診・・・全児童

歯科検診・・・全児童

腎臓二次尿・・・一部

心臓検診・・・1、4年生一部

保健室から

新学期が始まり、南小学校の温かさを毎日いっぱい感じ、優しさと笑顔に包まれて日々過ごせることに
幸せを感じています。1年生の手をひいて優しく声かけをしながら登下校してくれる6年生、登校サポートのボ
ランティアをしてくださる保護者の方、体調不良のお友達の給食の片付け、困ったことがないかといつも1
年生前の教室周辺を確認してくれる高学年の人たち。たくさんの学校生活の中で主体的に取り組んでいる
子どもたちの姿、そして保護者の皆様、地域の方々の姿にいつも感謝しています。ありがとうございます。

おうちの方へ

健康診断が終わったら

- ① 異常がある場合のみプリントでお知らせします。早めに専門医の診察を受けてください。
- ② 診察の結果は、学校へ届けてください。
- ③ 健康診断の結果や専門医の受診などについてわからないことがあれば、遠慮なく申しでてください。