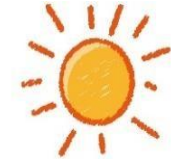


元気っ子

5月号
天満南小学校保健室

新しい学年がスタートして、色々な場面で「がんばるぞ!」と、はりきっていたみなさん、とてもすてきでした。でも、毎日の生活になれた一方で、行動や言葉にゆるみがでたり、不安や不調が続いたりしやすくなります。気温差も大きく疲れから風邪などひかないようにと思っています。みなさんもケガや事故がないようにまた体調を崩さないように、この時期に一度、生活の見直しをしてみましょう。



熱中症が出始める時期です

急に暑くなった日は要注意!!

朝夕は涼しいし、まだ大丈夫と思っていたら急に暑くなる日もある 5月。体が暑さに慣れていないので、意外と熱中症になりやすいので気を付けましょう。

こんな日は要注意!

- 日差しが強い
- 風が弱い
- 湿度が高い



熱中症に気を付けよう

- 気温や体調に合わせた服装を心がけよう!
- こまめに水分補給を!

新しい学年や毎日の生活に少しなれてきた頃です。



じこに
ちゅうい
注意



けがに
ちゅうい
注意



言葉づかい
にちゅうい
注意

なれてきた頃 ちゅういほうはつぴようちゅう 注意報発表中!

車は急に止まれません。他の人の迷惑になっているかもしれません校長先生からのお話の中にもありますが、5つの「あ」の中の1つ、あんぜんに注意しましょう。

廊下を走ると自分だけでなく、友達もけがをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わる時や授業の移動するときも時間の余裕を持って動きましょう。

仲のいい友達でもいわれて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまった時には、素直に「ごめんなさい」といしましょう。あだなやよびすてはやめましょうね。

5月の保健行事

8日(金)眼科検診(全校生)	12日(火)検尿(全校生)	13日(水)検尿予備
21日(木)歯科検診(全校生)	26日(火)心臓健診(1年、4年一部)	
27日(水)尿検査2次		

おうちの方へ

現在、定期健康診断を実施していますが、受診等が必要なお子様には「結果のお知らせ」を配付しています。学校生活において配慮が必要な場合がありますので、受診の結果や経過をお知らせください。

今年度も、人権教育や性教育の一つとして給食時の全校放送でお誕生日コールを実施しています。子どもたちに確認してから放送しています。

手洗い、換気 がんばっています!!

登校後の手洗いから始まって、体育の後、休み時間、昼食前、掃除後の手洗いをしている南っ子、そして、毎日、教室廊下の窓をしっかりと開けて気持ちのよい空気が入っている南小学校。



“こころ”と“からだ”のサインに目を向けよう!

新しい環境の中で頑張りがすぎたり、いつもと違うことが起きたりすると、こころやからだに「ちょっと休憩して」とサインを出すことがあります。

あたまがいたい、おなかがいたい、ぼーとする、食欲がない
ぐっすり眠れない、不安をかんじる、集中できない



そんなときは

ゆっくりする時間を作る	→ たまには何もせずボーとする時間が必要です。
好きなことをする	→ 音楽を聴く、運動するなど自分の好きなことをしてすごしましょう。
生活リズムを整える	→ 早寝早起き朝ごはんが元気のもと
悩みを抱えこまない	→ 誰かに話をすると気持ちがすっきりするかもしれません。(気になることは友達、家族、先生に相談してみてね。)