

# ほんだより 5月

平成24年5月28日  
 上依知小学校 保健室

上着が必要なくらいはだ寒かった翌日が、汗びっしょりになるほど暑かったりと、最近気温の変化が大きいですね。こういうときは、体調をくずしやすくなります。上依知小でも、発熱や胃腸炎でのお休みが多くなってきています。

「つかれたな・体の調子がおかしいな」と感じるときは、いつもより早くねたり、ゆっくりすごしましょう。それから、ぬいだり着たりしやすい服にする、汗ふき用のタオルを持ってくるなど、ちょっとすずしい工夫して、気温の変化にうまくあわせて生活しましょう。また、朝から体調が悪い時は、おうちの人に言いましょう。



## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

自分の「時刻」を考えてみましょう！

家を出る時刻  
 走らず、ゆっくり歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出れば良いですか？

時 分

朝ごはんを食べる時刻  
 急がず、ゆっくり朝ごはんを食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう？

時 分

起きる時刻  
 朝、ゆっくり準備をして、学校に行くには、何時に起きれば良いか考えてみましょう。

時 分

テレビを見終わる時刻  
 ねる1時間前には、テレビを見たり、パソコンを使ったりするのをやめましょう。

時 分

ねる時刻  
 小学生は9~10時間はねる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。

時 分

## 健康診断の結果をお知らせしています！

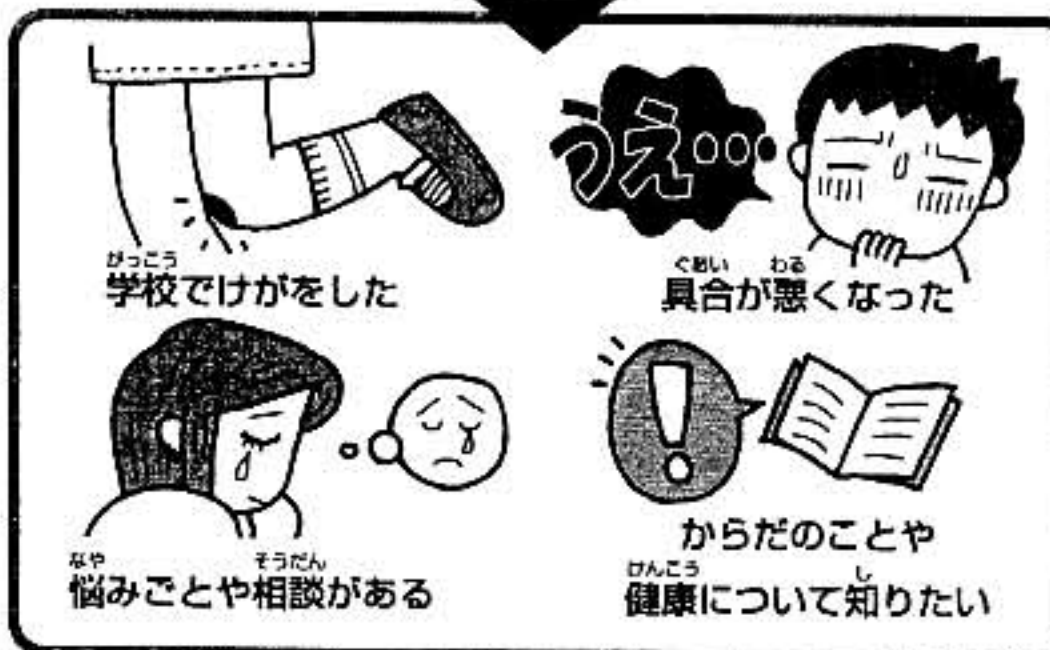
4月から続いていた健康診断の、学校で行う検診は終わりました。お医者さんでくわしくみてもらった方がよい場合には、お知らせを渡していますので、おうちの人と相談して、早めにお医者さんにみてもらうことをおすすめします。お知らせをもらわなかった人で、成長のぐあいで心配なことや、学校生活で健康について気になることがある場合には、保健室に相談に来てくださいね。



こんなときは、保健室へきてください

## 保健室は...

保健室は、みなさんが心も体も元気で学校生活を送れるようにお手伝いをする場所です。「自分の健康は自分で守り、さらに健康になる」ように、いっしょに考えていきましょう。



## ☆保健室を利用する時の約束です☆

- ☆休んでいる人がいるときは、静かにしましょう。
- ☆授業中やもうすぐ授業が始まる時は、先生に言ってから来ましょう。
- ☆ケガのてあては先生にしてもらいます。(薬などは勝手に使いません。)
- ☆すりきずは、水道の水でよく洗ってから保健室へきてください。
- ☆「いつから」「どこが」「どうなのか」を自分でしっかり言いましょう。
- ☆てあてをうけたときは、担任の先生とおうちの人に話しましょう。
- ☆器具(身長計・体重計など)や本は、大切に使いましょう。

## 「歯の衛生週間」がはじまります！

6月4日(月)から8日(金)は、上依知小学校の《歯の衛生週間》です。みんなで歯の健康について、いろいろ勉強していきましょう。また、給食後のみがきを全校で取り組み、保健委員が作った歯みがきカレンダーに色をぬります。ハブラシをわすれずに持ってきてください。(ハブラシは、よくかわかしてせいけつにしておきましょう。)

## ♡お知らせ♡

6月3日(日)午前10時~午後2時に、厚木市保健センターで厚木歯科医師会の歯医者さんによる歯の健康診査・健康相談があります。だれでも無料で参加できますので、おうちの人といっしょにいつてみてはいかがでしょうか。