

げんき

5がつ

平成25年5月7日 No.2
杉並区立杉並第四小学校
主幹養護教諭 玉置 美恵子



さわやかな一日のスタートを♪

4月の間はちょっと緊張していた子も、だんだんと新しいクラスや友だちになれてきましたね。反対に、はりつめていた気持ちがちょっとゆるんで、心や体に疲れが出ている子もいるかもしれません。連休にリフレッシュしたエネルギーで、またさわやかに一日をスタートできるようにしましょう。

ほけん
もくひょう
5月

けがを
ふせよう

5月は活動が多くなり毎年けがが多くなる月です。十分な睡眠とバランスのよい朝食を摂って登校し、大きなけがを防ぎましょう。それから登校前のお子さんの様子で、気になったら、まずは体温を計ってみましょう。



健康診断
続いています

いろいろな健康診断が続いています。今日はなんの検診かな？健康診断カレンダーをご覧ください。今日の健康診断の準備へのご協力をお願い致します。

※尿検査の提出は8日（水）9時までです。検査機関が9時には回収にまいりますので水曜日の朝、お忘れのないよう、持たせてください。今年度から袋に名前等が入っています。袋の上のほうのラベルは採尿後、検尿容器に貼っていただくものです。お忘れなくお願い致します。

健康診断の結果は、6月中旬にけんこうカードでお知らせします。病気が疑われる場合には、個別に結果のお知らせを配布しています。



外見からは分からなかったり、自分では気づきにくい病気もあるかも…必要ならば早めにお医者さんに診てもらいましょう。



健康診断の結果には、あなただけの体の情報がいっぱい！自分の健康や生活をふりかえる機会にしていね。

せいかつ 生活リズムをととのえて元気に過ごそう！

おなかが空いた、眠くてボーっとする、つかれぎみで力が出ない…そんな状態ではけがをしやすく、また集中力が続かず学習に身に入りません。生活リズムをととのえ、学力も運動能力もアップしますよ。



じぶんでできること

つつい夜ふかししてしまう

→ねる時間を決めましょう。決まった時間にねるために、宿題や明日の準備など、やらなければならないことは早めにすませてしまいましょう。

ふとんに入ってもなかなか寝られない

→運動不足ではありませんか？昼間どんどん体を動かすと、夜ぐっすり寝れます。

じぶんでできること

ねむくて起きられない？

→ねる時間がおそいのでは？あと30分早く寝て、起きたときの気分のちがいを実感してみよう！

一度起きても、また寝てしまう

→起きたらすぐにカーテンを開けて、朝の日ざしを浴びてみよう。目を覚ます効果があります。冷たい水で顔を洗って、さっぱりするのも効果的です。

じぶんでできること

時間がない？

→朝ごはんにかかる時間は10～15分。あと10分だけ早起きすれば間に合うよ。

食欲がない？

→夜ふかしをしたり、夜食を食べたりすると、朝起きても食欲がわかないよ。寝る前2時間ぐらひは食べないようにしよう。

やせたい？

→朝ごはんぬきだと、体は「栄養たくわえモード」になってしまうので、かえって逆効果。やせたい人こそ、朝ごはんはしっかり食べましょう。

おうちの方へ

睡眠には、さまざまな効果があります。
①体を成長させる
②心と体の疲れをとる
③病気に対する抵抗力を高める
④昼間学習したことを脳に記憶させる
ねる時間になったら、ぜひおうちの方が声をかけてあげてください。



おうちの方へ

朝きげんよく起こすには…

①カーテンを開けて、部屋を明るくする。
②「〇〇ちゃん（くん）」とやさしくよびかける。
③一息おいて少し大きな声で「〇〇ちゃん、おはよう～」
④目を開けるなど反応があったら体を起こして目覚めさせる。
※時間の余裕をもって起こすこと。イライラしたりどなったりせずすみませう。



おうちの方へ

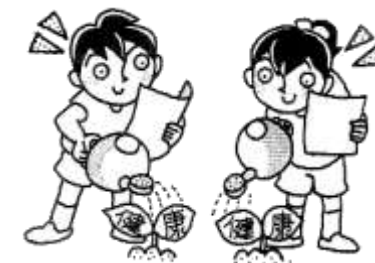
朝ごはんは、脳にエネルギーを送るため、記憶力が向上して学習効率が高まります。また、体温や脈拍を上昇させ、運動にも適した状態となります。お子さんのために、ぜひ習慣にしてください。

どうしても時間がない朝は…

一口でも何か食べるのと、まったく食べないのでは大ちがい！せめて牛乳1本、ヨーグルト1個、バナナ1本、おにぎり1個など、手軽に食べられるものをおなかに入れましょう。

はやね
★
はやおき
★
あやづいはん

5月 けんこうしんだんカレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	6 振りかえ休日	7 ぎょう虫検査提出 (1~3年) 尿検査容器配布(1~6年)	8 尿検査提出 9時 まで(全学年) わすれないでね!	9 内科健診 1~4年	10 内科検診5・6年 移動教室事前検 診5年(移動教室 健康カードを持って くる)	11
わ~い、ゴールデンウィークだ!						
12	13	14 	15 めがねを かけている人、 もってきてね	16 しりよくけんさ 視力検査(未検査者)	17	18
19	20 	21 聴力再検査	22 心電図検査 1年生と他学年該当者	23 1. 2年生 遠足	24 	25
26	27 	28 	29 尿検査(二次) 一次で陽性者	30 尿検査(二次)予 備日	31 	1 学校公開日 道徳授業地区公 開講座