



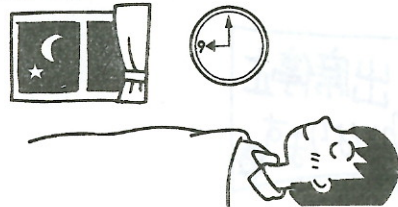
杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成28年5月27日 No.1

新学期が始まって、もう少しで2か月がたちます。
新しいクラスや友達にも慣れてホッとする5月は、
今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。
疲れたなあと思ったら、無理をしないで早めに休
みましょう。



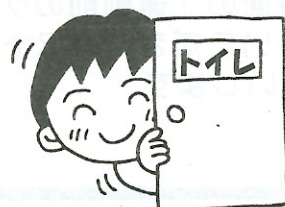
■早寝・早起きをしよう！

→寝る時刻(起きる時刻)の目標を決め
て、少しずつ近づけていきましょう。
そして、休みの日もなるべく同じ時
刻に寝起きすることがポイントです。



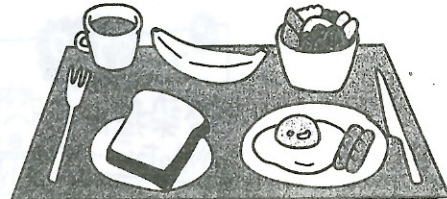
■うんちをしよう！

→朝ごはんをはじめ、おにも食事をし
た後はうんちが出やすくなります。
なるべくがまんせず、すぐにトイレ
に行くことを心がけましょう。



■朝ごはんを食べよう！

→ごはん、またはパンを中心にバラン
スのよい朝ごはんにしましょう。そ
れがむずかしいときは、何か1品でも
いいので食べるようにしましょう。



■からだを動かそう！

→起きているときからだを動かして
おけば、夜はちゃんと眠くなります。
外遊びやスポーツのほか、おうちの
お手伝いなどでもいいと思います。



はじめからいきなり全部やろうとすると、なかなか大変です。「これならすぐでき
そう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくことが大切ですよ！

運動会の練習、がんばっていますね

校庭での練習にも熱が入ってきました。みんなの頑張っている姿を保健室か
ら応援しています。運動会の本番をケガなく、一番良い状態で迎えられるよう
に、下の注意をよく読んでのぞんでほしいと思います。

運動前の ケガを防ぐ ちょっとした 注意！



週に1回
つめ切りを！



足にあった靴を
はきましょう



準備体操をしっかりとしましょう



自分で
気をつけられる
ことがいくつも
あるね。



手を洗いましょう

運動会の練習の後、中休みの後、給食の前などにせっけんで手を洗っていますか？手には見えないバイキンがついています。その手で物を食べると食中毒などの病気になることがあります。

手を洗った後は清潔なハンカチで手を拭きましょう。



ハンカチも忘れずに！

5月ほけんもくひょう

生活リズムを整えよう

つめを切っておこう

つめがのびていると

- ・よこれがたまり、菌がふえる。
- ・体をかいたりしたとき、ひふにきずをつける（そこから菌がはいるかも）。
- ・ぶついたりひっかいたりして、つめをはがす。

など、きけんがいっぱい。つめを切っておこう（ただし、深づめに注意）。



おうちの方へ

【健康診断の結果】

健康診断にご協力ありがとうございます。
健康診断の結果は、けんこうカードで6月の下旬にお知らせしますが、健康診断で異常がある場合のみ、プリントでお知らせします。

- ① 早めに専門医の治療を受けるようにしてください。
- ② 受診後は必ず結果をお知らせください。
- ③ 健康診断結果等についてご不明な点がありましたら、保健室に相談にお越しく下さい。

お電話でもかまいません。

高井戸第二小学校03（3333）7728



【水痘（水ぼうそう）が出ています】

水痘に罹患した際には学校へお知らせください。水痘は出席停止になります。「登校許可意見書」の用紙をお渡ししますので、主治医に記入していただき、登校する日にお子さんに持たせてください。（「登校許可意見書」は高井戸第二小学校のホームページからもダウンロードが出来ます。）



【運動会の練習、がんばっています！】

校庭での練習が始まってから、子どもたちは汗びっしょりで教室に戻っていきます。ハンカチだけでは足りないので、汗ふきタオルも持たせてください。また、普段の学校生活よりも体を動かすことが多く、いつもより疲れがたまっていると思います。ご家庭でも表面の「運動前のケガを防ぐちょっとした注意！」をお子様と一緒に読みいただき、ベストコンディションで運動会を迎えられるようにご協力をお願いします。