

ほけんだより 5月

R4年5月13日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.2

あたらしい学年になって1か月たちました。きんちょうしていた気持ちもだんだん落ち着き、つかれも出てくるころかもしれません。心と体は一体です。心がつかれたら、まずは体を休めてみましょう。



こんな方法で元気をチャージ！



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



人に相談する

いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



手あらい・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！

「治療のすすめ」を配付します。

各検査が終わったら、治療や検査が必要な人へ、治療のすすめを渡します。学校生活を元気に過ごすことができるよう、病院の受診をお願いします。

結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができているのか…。早く歯医者さんに行かないと!」と、おうちの人に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいっか」と、部屋の引き出しにしまっていました。どちらが正しいか、みなさんならわかりますよね。健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報。治療が必要があるときは、早く受診するようにしてくださいね。



うんどうかい そな たいちょう ととの 運動会に備えて体調を整えよう!

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まっています。ほんばん む
本番に向けて、いっしょう
一生けんめいに
と 取り組んでいるみなさんのようす
の様子が見られています。さいきん
最近、そと きおん
外の気温
も高く、ねぶそく つか
寝不足や疲れがあると、ねっちゅうしょう
熱中症などでたいちょう
体調をくずしやす
くなります。からだ ちょうし ととの
体の調子を整えて、うんどうかいほんばん
運動会本番をむかえましょう。



★げんき かつどう やくそく 元気いっぱい活動するための約束

あさ た 朝ごはんを食べる



いただきます!

おきたときは
おなかも頭も
エネルギー切
れ。体にエネ
ルギーをあげ
よう。

はや はや 早ね早おきをする

ひるま
昼間にパワー
が出せるよう
に、早くねて
パワーをため
よう。



★うんどうまえ かくにん よぼう 運動前に確認してけがを予防しよう

あし あ
足に合ったくつのひもを
きちんとむすんではこう。



て あし
手足のつめは
き
切っておこう。



じゅんぴ うんどう
じゅんぴ運動を
しっかりしよう。



あせ
汗ふきタオル・
すい わす
水とうは忘れずに。



ぐ あい わる
具合の悪いときは
む り やす
無理せず休もう。



たいちょう
体調がわるいときは、む り はや せんせい もう で
無理をせず早めに先生に申し出ましょう。

