

にじっ子げんきっ子

～健康が、学校中にあふれるように～



ほけんだより



令和5年5月8日

福井市西藤島小学校

保健室



つか **疲れ** が
出やすい時期です

あたらしい学年になり、あたらしいクラスになり、あたらしい担任の先生になり、1ヶ月がすぎました。からだは、緊張してかなり疲れていたことでしょう。また、季節の変わり目だからだも疲れやすくなっています。しっかりお風呂に入ったり、早くねたりして、疲れをとるようにしましょう。



まだまだ続きます
健康診断



5月は、内科検診15日(1, 6年)
19日(2, 5年)
30日(3, 4年)
検尿16日(全員)



わかること。わからないこと。

わかる	わからない
<ul style="list-style-type: none"> ● 体に病気や異常はないか ● バランスよく成長できているか 	<ul style="list-style-type: none"> ● 病名 ● 病気や異常の原因 ● 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



慣れてきた頃
注意報 発令中!

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか?

1 事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2 ケガに注意!

ろうかをはると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3 言葉づかいに注意!

仲のいい友達でも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。



まだ、5月。されど5月です。寒暖差が大きく、暑さに対してからだがなれていません。ちょっと動いただけで熱中症のような症状になることがあります。「きょうは、すずしいからすいとうはいらないだろう」

ではなく、毎日、すいとうを忘れずに用意しましょう。



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる 朝食をたべてエネルギー補充 毎朝きもちよく排便する

GW は、旅行？ゲーム？お手伝い？がっこうせいかつ
 からだのリズムを学校生活のリズムに早くもどそう

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



のう ON
脳
 脳にエネルギーが充電され、
 頭が働きやすくなります。

ON
からだ

体温が上がり、
 活動しやすい状態になります。

なか ON
お腹
 胃と腸が刺激され、
 うんちが出やすくなります。

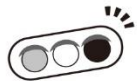


本当に、だいじょうぶ？

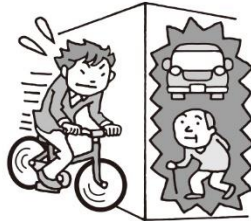
だいじょうぶ
大丈夫だろう

その油断に

あか しん ごう
赤信号!



ひと
 人があまり通らない道だし、
 ブレーキをかけなくても
 だいじょうぶ
 大丈夫だよな。



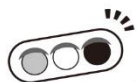
ひと じてんしゃ くるま と だ
 「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」
 かんが あんぜん うんてん じかん よゆう も
 と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



あした とくべつ ぎょうじ
 明日は特別な行事もないし、
 もうちよつと
 あそ
 遊んでから寝よう。



せいかつ
 生活リズムの乱れが体調不良につながることも。
 まいにち はやね はやお こころ
 毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。
 「バカみたい」つま
 わら
 笑っちゃった。



とも
 友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉
 つか
 は使わないように。

たの 楽しかったGWも終わり、生活のリズ
 ムはもどっていますか？

リズムをもどすのは、なかなか大変か
 もしれませんが『早寝・早起き・朝ごはん』から始めましょう。

ない ない は

からだ
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

なに
 何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

うんちが出ない

からだ こころ
 体や心のSOSサイン
 かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



せいけつで
 〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい!」
 「見た感じ、よごれがついていない
 から手は洗わなくていいよね」「つ
 めがのびているけど、まあいいか」
 …こんなふうにかんがえている人はいま
 せんか? でも、歯みがき・つめ切
 り・手洗いなどをしないのはNG!
 せいけつをたもつことは、いろい
 ろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防