

# しましたんだよ！

令和5年度

No.2 保健室

## うんどうかい つか さま 運動会お疲れ様でした！

運動会が始まる前は、パラパラと雨が降り、天気心配でしたが、無事に運動会を迎えることができました。熱中症の心配はありませんでしたが、ちょっと肌寒かったですね。運動会の疲れや寒暖差で体調を崩した人もいたのではないのでしょうか。5月～6月にかけては、特に寒暖差が大きく、天気も崩れやすいため、体調を崩しやすくなっています。まずは、自分でできる体調管理からしていきましょう。

健康診断もまだまだ続きます。予定を載せているので、よく確認し、健康診断に備えましょう。



### 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



太陽の光をあびると、夜ぐっすり眠れるんだよ。早く寝るから朝もすっきり起きられるね。最高だ！



そうだね。早く起きると朝ごはんもゆっくり食べられるよね。朝ごはんを食べないと身体がフラフラして力が出ないの。勉強にも集中できないよ。みんなは何を食べているのかな？



僕はお米が好きだから卵かけご飯を食べているよ。食べた後はトイレに行って、ウンチを出して、あ～すっきり！学校でお腹痛くなっちゃうからね。早起きしたらゆっくりトイレに座れるね。



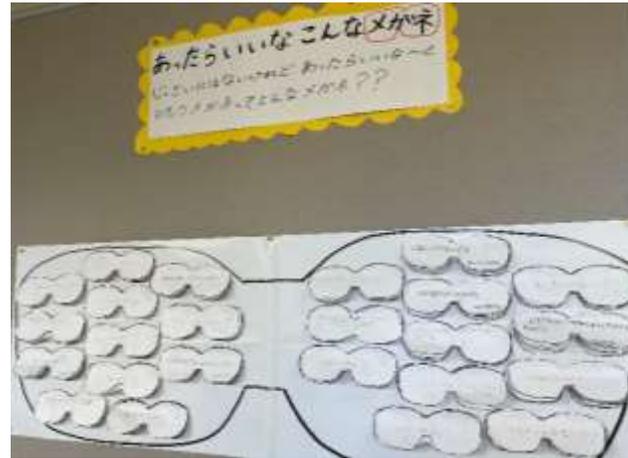
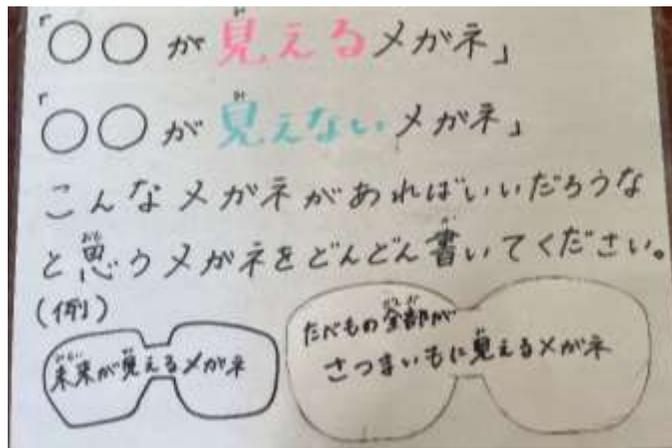
耳鼻科検診では、耳の中も見ます。髪の毛は耳にかけておきましょう。



## 健康診断

内科検診	5/26(金)	【わかば学級 1.2組・3年生・5年1組2組】
	29(月)	【1年生・2年生・4年生・6年生】
耳鼻科検診	6/1(木) 10:45～	【全学年】
眼科検診	6/6(火) 14:35～	【全学年】
尿検査(二次)	6/8(木)・6/9(金)	【対象児童】 ※後日お知らせをお渡しします。
歯科検診	6/28(水) 9:00～	

# けいじぶつ 揭示物 ~ あったらしいなこんなメガネ ~



あったらしいなこんなメガネということで、実際にはないけれど、あったらしいと思うメガネを自由にかいてもらいました。子どもらしい、夢が詰まったメガネがたくさんあったので、いくつか紹介します。

1日で頭が良くなるメガネ

一生幽霊が見えなくなるメガネ

人の思っていることが見えるメガネ

無限にお腹がいっぱいにならないメガネ

お金が落ちている場所が分かるメガネ

将来の結婚相手が見えるメガネ

莓がいっぱい食べられるメガネ

ゴールデンウィーク無限に続くメガネ

# 7つのまちがいがさがしにチャレンジ！！



## 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」「つめのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考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