

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境でがんばっていた体と心をゴールデンウィークでゆっくり休めることはできましたか。5月は暦の上では夏の始まりです。まだまだ、朝晩の気温差が大きく体調も疲れやすい時期です。季節の変わり目リラックスする時間をつくり疲れをためないようにしましょう。

毎日こつこつとできることから元気の源を育てていきましょう。

元気の源

『早寝・早起き・朝ごはん』

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★	★ 朝ごはんを食べていない ★
あたま 頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる	あたま 頭 エネルギー不足で 頭がぼーとする
からだ 体 体温が 上がって 元気に 動ける	からだ 体 思い切り 遊ぶ元 気が出ない
おなか 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る	おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

『リラックスタイム』

おうちの人や友達と話す  ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも 気持ちが軽くなることがあります。	睡眠をたっぷり取る  寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり しないのが早く寝るコツ。
ゆったり過ごす  「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体 の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。	適度に体を動かす  10分くらい外を散歩するだけでも心と体を リフレッシュできます。

感染予防

『体を清潔に保とう』

からだ、
キレイにできているかな？

キレイ博士といっしょにチェック！

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま
うよ。目の上の長さにか、ヘアピン
などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自
分や友だちがケガをする危険があるよ。
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
るように。深づめにならないように白い
部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
なハンカチを。くしゃみをした時鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

毎日、登校前の細やかな健康観察と検温をありがとうございます。今後も一日を元気にスタートして授業を受けることができるように、登校前の検温と健康観察の御協力をよろしくお願いします。

気温も上がり熱中症対策が必要な時期になりました。朝の水分補給と朝ごはんを必ず食べて登校できるように言葉掛けをよろしくお願いします。

登校後、発熱症状があるときや、発熱症状がない場合でも休養を要するときには早めのお迎えをお願いしています。御理解と御協力をよろしくお願いします。

定期健康診断について

すこやかだより「健康診断号」でお知らせした日程と変更はありません。
順次健康診断の結果をお知らせします。結果によって受診が必要な場合は、早めの受診をお勧めします。

尿検査について

5月21日（水）5月27日（火）6月3日（火）に実施します。
（対象者へ詳細をお知らせします。）

まだまに続きます
健康診断

