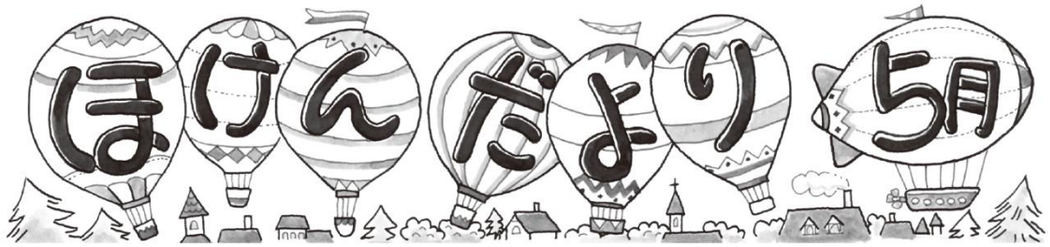

令和４年５月６日（金）　　大宮南小学校　保健室

いよいよ来週から運動会練習が始まります。連休明けは、学校の生活リズムに戻すことに時間がかかりやすく疲れも出たりしますが、運動会に向けて元気に練習をスタートさせたいですね。そのためにも、夜は早く寝て１日の疲れをためこまないように体を休めましょう。

５月の保健行事予定

内科検診

５月　９日（月）13：45～【低学年】
５月16日（月）13：45～【高学年】
体の中の病気がないか、目やのどの様子、背骨や肩のゆがみはないかなども調べます。

尿検査

５月10日（火）、11日（水）【全校】
尿（おしっこ）には、体の状態を教えてくれるサインが隠れています。尿を調べることで、病気を早く見つけることにつながります。
朝１番のおしっこをとりましょう。

眼科検診

５月20日（金）14：00～【全校】
目の病気がないか調べます。
長い前髪は、ピンで止めるなどして、目が隠れないようにしましょう。

検診の時は、名前を伝えましょう！
4月の検診では、大きな声であいさつできる人が多く気持ちがよかったです。

生活リズムを見直そう

ゴールデンウィーク中の生活リズムはどうでしたか？ふり返ってみましょう。
規則正しい生活を送ることで、心も体も元気に過ごせますよ。

早ね

早ねをして、体を休めることで病気への抵抗力も高まります。
早起きもしやすくなりますよ。

早起き

朝の準備にかかる時間を考えて、早く起きましょう。早く起きるためにも早ねが大切です。

朝ごはん

朝ごはんを食べると体や脳の目覚ましスイッチが入り、集中力が高まります。

朝の排便

便が出なくても、毎朝トイレに行く習慣をつけましょう。

テレビ・ゲームの時間

テレビ・ゲームのやりすぎは、視力低下につながります。おうちの人と時間を決めましょう。

熱中症対策をしよう！

気温が高くなり、暑い日が続く季節になります。運動会練習も始まり外での活動も多くなるので、こまめに水分補給をしましょう。のどがかわく前に飲むことが大切です。