

ほけんだより 5月

令和4年5月9日 京丹後市立吉野小学校



生活リズムで**元気**をとりもどそう!

新学期が始まって1か月ほどたちました。新しいクラスにもなれ、ひといきついて、ちょっとつかれが出てくるころではないでしょうか。保健室に来る人たちに話を聞いてみると、「生活リズム」がしっかりできていないケースが多いことがわかりました。では、どうしたらいいのでしょうか?



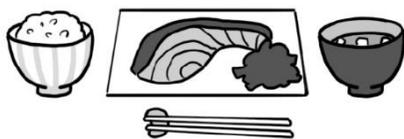
早寝・早起きをしよう!



「寝る時間」「起きる時間」の目ひょうを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

朝ごはんを食べよう!

ごはんやパンを中心に、えいよのバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



トイレに行こう!



朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

体を動かそう!



昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。

いきなり全部をかんぺきにやろうとすると大変です。「これならできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくといいですよ!

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)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



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!

つめは、みじかく切っておこう。



24日(火)に田植えがあります。つめが長いと、つめの中にどろやばいきんが入って取れにくくなります。

また、長くのばしていると、けがの原因にもなります。衛生面や安全面でも、つめはみじかく切っておきましょう。休みの日につめを切る習慣をつけておくといいですね。

あした がんかけんしん 明日は眼科検診があります!

5月10日(火) 全学年

眼科検診では校医の先生が目を見ますので、校医の先生の顔をまっすぐ見ます。



眼科検診では
お医者さんの顔をまっすぐ見る

眼科検診を受けるときは、次のようなことを守ってくださいね。

前髪は目にかからないように留める

メガネは忘れずに



~おうちの方へ~

健康診断の結果につきましては、医療機関に受診が必要な場合のみ、お知らせします。また、学期の終わりに、すべての結果を載せた「けんこうのきろく」をお渡しします。

