

えがお



平成23年5月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

今月の保健目標
からだを清潔にしよう

校長 佐久間 俊幸 養護教諭 谷口 聖子

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。お子さんは新しい環境に慣れたでしょうか。体や心の疲れは出ていないでしょうか。疲れを感じていたら、早めに休息をとらせてください。時は5月、風薫る季節です。明るい日差しに輝く新緑を眺め、さわやかな風を胸一杯に吸い込んで、体の芯から元気になりましょう。

今月は「世界禁煙デー」です。たばこが原因でなくなる人の割合は、60秒に1人、大人10人に1人です。喫煙による健康の悪化は、世界共通の健康問題になっています。子どもへの影響も、とても大きいです。知らず知らずのうちに子どもたちの健康を害しています。この機会にご家庭でも考えてみてはいかがでしょうか。



元気な毎日のために

あなたは

とっち?

6:30 起床	
7:00 朝食	
7:30 トイレ	
8:00 登校	
21:30 夕食	
21:30 就寝	

時間に少し余裕があるだけで、気持ちに大きなゆとりが生まれます。家を出る1時間半前を目安に起きましょう。

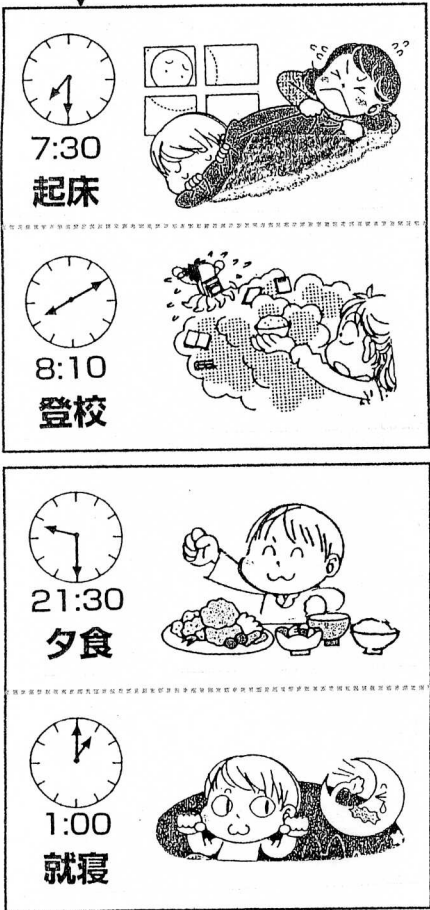
朝ごはんは、脳とからだの大切なエネルギー源。きちんと朝食をとる習慣が、からだのリズムを作ります。

朝食を食べることで、胃腸が目覚めます。時間がないからと、トイレに行くのを我慢していると、便秘の原因になります。

あわてていると、驚いかけない事故やけがにつながることもあります。安全面でも、時間の余裕が必要です。

夕食は、夜9時以降にならないようにしましょう。夜、遅い時間に食べると、翌朝の食欲にも影響します。

成長ホルモンがたくさん出るのは、夜10時～2時頃。眠ってから1時間～2時間後に始まるので、早めに寝ましょう。



からだを清潔にしよう!

手を洗おう!

床から戻ったときや
トイレの後、食事の
前には必ず手を
洗おう!



うがいをしよう!

床から戻ったとき、
ブクブクうがいと
ガラガラうがいを
しよう!



歯磨きをしよう!

1日2回、朝と夜
しっかり磨こう!
夜は唾液が出にくいから
むし歯になりやすいよ。



毎日の風呂に入ろう!

1日の汚れを
落とそう!
すっきりして
気持ちがいいね。



下着を取り換えよう!

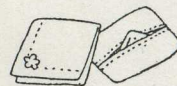
毎日きれいな
下着を身に
付けよう!



ハンカチとティッシュを

持ち歩こう!

毎日、清潔な
ハンカチを
持ち歩こう!



爪を切ろう!

爪が伸びてくると、
汚れがたまるよ!
けがを予防するため
にも、爪を切ろう。



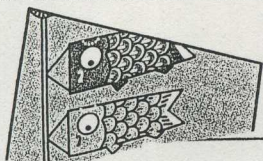
耳の掃除をしよう!

耳を傷つけない
ように、優しく
掃除しよう!

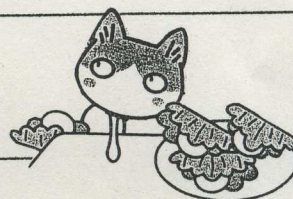


汗ふきタオルを持ち歩こう!

運動会の練習が
始まります。
しっかり汗を
拭こう!



おうちの方へ



1. 定期健康診断の結果のお知らせをもらった場合

定期健康診断の結果、病院で詳しい検査や治療が必要と思われる児童には、お知らせの用紙をお渡ししています。かかりつけの病院で受診し、結果を学校に提出してください。眼科と耳鼻科は水泳学習にかかわりますので、早めに受診してください。不明な点がありましたら、担任・養護教諭にご連絡ください。

2. 医師より学校伝染病と診断された場合

出席停止になり、欠席扱いにはなりません。「お知らせ(感染症)」をお渡ししますので、学校にご連絡ください。登校の許可については、主治医の指示に従ってください。

5月の保健行事

日にち	検診・検査	対象者	留意点
2日(月)	視力検査	4年	前夜は早めに就寝し、目を休めておきましょう。
6日(金)	視力検査	3年	
9日(月)	眼科検診	全学年	顔をしっかりと洗っておきましょう。
10日(火)	内科検診	1・2年	上半身、体育着で実施します。
11日(水)	腎臓検診(もれ者)	未受診者	今回は最終の回収です。忘れずに提出してください。
12日(木)	耳鼻科検診	全学年	耳の掃除をしておきましょう。
13日(金)	ぎょう虫検査(もれ者)	未受診者	今回は最終の回収です。忘れずに提出してください。
20日(金)	心臓検診	1年	体育着で実施します。