

げんきっす

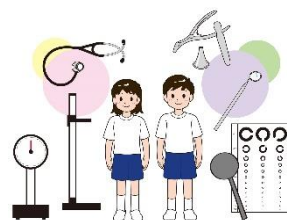


令和5年 5月1日
黒肥地小 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。ご家庭での様子はいかがでしょう？
大型連休明けは心身の不調による来室が増えます。また、今月は運動会があります。
心身ともにリラックスできるようにご家庭でのケアをよろしくをお願いします。

★ 健康診断が続きます

今月は11日に2次検尿と心臓検診（1・4年）、31日に眼科検診と健康診断が続きます。来月6日・8日には歯科検診があります。**各検診後に、受診が必要なご家庭に結果通知書をお渡しします**ので確認していただき、できるだけ早期の受診をお願いします。



★ お子さまの衛生面について

お子さまのハンカチ・ティッシュの携帯、肌着の着用、爪切りなど衛生面はいかがでしょう？身体を衛生的に保つことで日々の健康につながります。肌着は、**吸汗作用**があり、**体温調節**に役立ちます。これから暑くなる時期には欠かせません。



また、長い爪はケガの元ともなりますので、こまめに切ってくださいようお願いいたします。



★ 運動会に向けて

21日に**運動会**があります。当日に向けて子どもたちは、これから練習を一生懸命取り組んでいくことでしょう。運動会当日に練習した成果を発揮するためにも、健康管理は大切です。暑さが厳しい日が続きますので、いつもよりも十分な休息をよろしくをお願いします。



① 早ね早起き

いつもより体力の消耗が大きいので、**9時には寝る**ようにお子さんに声をかけをお願いします。



② 朝ごはんをしっかりと食べる

練習にはとても体力を使い、汗をかきますので、バランスのとれた朝食の摂取が必要です。

③ 自分の足に合った靴をはく

自分より大きな靴をはくと、転倒のリスクとなり、小さいと足に負担をかけることとなります。足の甲にフィットしており、つま先に少しゆとりのある靴を選びましょう。

