

裏もみてください

# ☆きらきら☆

りんどうヶ丘小学校

保健室

R6.5.8

ゴールデンウィークは楽しかったですか？おでかけした人、家でゆっくりすごした人、いろいろだと思ひますが、何をしたか教えて下さいね～。3日は今年度、最初の『1ラブ家族デー』もありました。チャレンジできましたか？みなさんの感想が楽しみだなあ。

さて、そろそろ疲れ気味の人が出てくる頃です。【はやね・はやおき・あさごはん】で体調をととのえますよ～！

## 5月の保健行事

|          |       |  |
|----------|-------|--|
| 5月9日(木)  | 眼科検診  | 学校医の小野先生に目の病気がないかみてもらいます。                              |
| 5月13日(月) | 心臓検診  | 1年生と4年生は心臓がしっかり動いているかみてもらいます。<br>たいそう服を忘れずに!!!         |
| 5月16日(木) | 内科検診  | 学校医の辻先生に、胸の音、のど、背中などをみてもらいます。<br>たいそう服を忘れずに!!!         |
| 5月17日(金) | 尿検査二次 | 必要な人にはお知らせを出します。                                       |
| 5月30日(木) | 歯科検診  | 学校歯科医の多田先生に、むし歯はないか、歯のよぐれや歯肉の状態などをみてもらいます。ハブラシを忘れずに!!! |

新学期から1か月。  
少し疲れたなあ...  
という人は、

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることは何かな？

### スタート 起床



睡眠は大切なので、  
学校に行くぎりぎりまで  
眠るほうがいい

はい → セ  
いいえ → ケ

### け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん  
食べる人は、朝ごはんを  
食べなくてもいい

はい → い  
いいえ → ん

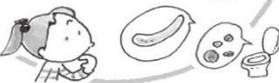
### か ざんねん！

食べた後は必ず  
歯みがきを。  
また、眠っている間に  
増えた歯垢を  
取りのぞきます。

### こ トイレ

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・ころころうんち → つ  
バナナうんち → う



### い ざんねん！

脳のエネルギーになる  
ブドウ糖は、体内にためて  
おけないのですぐに不足して  
しまいます。  
朝ごはんを食べて脳の  
エネルギーを  
補給しましょう。



### ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、  
歯みがきをしたほうがいい

はい → こ  
いいえ → か

### つ ざんねん！

ガチガチ・ころころうんちは、  
水分や野菜が足りないうんち。  
バナナうんちは、腸の健康が  
ばっちりなうんち。  
毎朝トイレでうんちを出す  
習慣をつけよう。



### せ ざんねん！

朝は元気のために  
できることがたくさん。  
朝日をあびて脳を目覚め  
させたり、朝ごはんを  
エネルギーを補給したり。  
うんちを出すのも  
大事です。

### う ざんねん！

朝の生活習慣を整えて、  
元気な一日を  
送りましょう！

ゴール

### 健康診断のこと

学校で行われる内科検診や歯科検診、眼科検診、耳鼻科検診、心臓検診などは、お子さんの健康状態を把握し、病気の疑いがないかのスクリーニングの役割があります。

とても大事な検診なので、特に内科検診では、下着をめくって聴診器をあてたり背骨を見ていただいたりしていました。しかし、プライバシー保護の観点から、今年度より内科検診では

- ・下着の上から夏の体操服を着て受診する
- ・聴診器は下着の上からあてる
- ・背骨を見るときだけ下着をめくる

となりました。学校医さんとも話をしてこのような形を取ります。



子どもたちの健康のために正しく検査や診察ができること、プラス子どもたちのプライバシーも大事にしていけたらと思います。

健康診断でご心配なことなどありましたら、担任や吉川までご連絡ください。

### ～吉川のひとりごと～

☆小さい頃からおしゃべりの次男。なんでもないことをずーっとしゃべっていて、私や長男に「うるさい」と言われる始末。落ち着きもなく、いつも体のどこかしらが動いています。テレビを見るときも『ててんご』しては私に叱られ……。でも、先日、次男が夫と祖父母宅へ泊まりに行き、長男と二人ですごしていると長男が「なんかさみしいね……」と。たしかに!!!次男がいないと家の中の火が消えたようなんです。いる時には中々気づきませんが、一緒にいれる時間を大事にしなきゃと思いました。

帰ってきたら、ぎゅーっと抱きしめました!

★GW 明けの火曜日、子どもたちに連休中の話を聞いていました。旅館業、観光業でお忙しいだろうご家庭も、お子さんのために思い出作りをされていることに「すごいなあ」と感心しました。Iラブ家族デーの感想もたくさん書いていただいてありがたい限りです。りん小での2年目を迎えていますが、この子どもたちは本当に愛されて大切にされているなあといつも感じています。だからこそ、子どもたちの今だけでなく、先を見据えて、今、その子にとってどんな力をつけることが大事なのか一緒に考えていけたらと思います。

