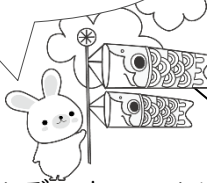


裏もみてください



☆きらきら☆

りんどうヶ丘小学校

保健室

R8.5.11

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。3日は今年度、最初の『Iラブ家族デー』もあり、たくさんの方がチャレンジしてくれましたね。感想を読みながら幸せな気持ちになりました！

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がつ ほけんぎょうじ 5月の保健行事

5月12日(火)	じびかけんしん 耳鼻科検診	おぐにこうりつびょういん 小国公立病院の先生に鼻・耳・のどを診てもらいます。耳の掃除をしておいてください。
5月15日(金)	にょうけんさにし 尿検査二次	ひつようひと 必要な人にはお知らせを出します。
5月21日(木)	しかけんしん 歯科健診	きよらしか ただだせんせい きよら歯科の多田先生にむし歯がないか、歯肉は健康か、歯のよごれはないかなど診てもらいます。

しんがく
新学期から1ヵ月。
すこしばかり
少し疲れたいなあ...
というんは、

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ばは何かな？

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 → **せ**
いいえ → **け**

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。
朝ごはんを脳やからだの
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、
歯みがきをしたらほうがいい
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！

朝は元氣のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を自覚め
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



いってらっしゃい！

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健診、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。

以前勤めていた学校では、心臓検診の結果から精密検査を受けることになり、そのまま入院して治療を受けた子や、尿検査の結果から病気が見つかった子もいました。各検診の結果は、歯科健診のみ全員に、それ以外の検診は何かしら指摘があった子どもに配付します。結果を受け取られましたら、早めに受診されることをお勧めします。



健康診断でご心配なことなどありましたら、担任や担当までご連絡ください。

～ひとりごと～

☆先日、長男の運動会に行ってきました。4月から熊本市内での生活が始まり、目の届かないところへ行ったので、お友達はできたかしら？学校は楽しく行ってるかしら？と心配が先に立っていましたが、運動会で楽しそうに頑張る姿を見て一安心でした。

どんな生活をしているのか見えないことへの不安、様子が分からないことへの不安、私が不安だらけでした。でも、子どもってやっぱりすごいですね～。新しい世界に飛び込み、新しい出逢いを見つけ、自分の世界を切り開いていく。自分もそうだったのかも知れませんが、改めて子どもが持つ力のすごさと、見守ってくれていた親の心を知ることができました。

何があってもいいように、子どもが安心して帰ってこられる居場所を作っておこうと思いつきながら帰路につきました。

★入学して1ヶ月が過ぎ、少しずつ学校生活にも慣れてきた1年生！朝から職員室へのあいさつも声が大きくなってきました。休み時間に教室をのぞくと、6人で床に座ってカルタをしていたり、話しかけてくれたりとかわいい限りです。お勉強も本格的に始まりました。何か気になることなどありましたらいつでもお知らせ下さい。一緒にかわいい子どもたちのことを考えていきたいと思えます。

