

ほけんだより5が

令和6年5月17日

発行 保健室 西郷

生活リズムを整えましょう！

家庭訪問期間が終わり、ゴールデンウィークが明けて、本格的に学校生活が始まりましたね。いつもより疲れのたまる1週間になったと思うので、しっかりと休んでください☺

また、今月は運動会があります。『早ね・早おき・朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に本番をむかえられるようにしましょうね！

運動会を元気にむかえるために！



その1. 朝ごはんをエネルギーチャージすべし

朝ごはんには、1日元気に過ごすパワーと体と頭をシャキッと目覚めさせるはたらきがあります。運動会の練習も始まり、体を動かす機会が増えます！元気いっぱいの体とシャキッとした頭で徒競走やダンスをがんばりましょう☺



その2. 準備運動をしっかり行うべし

準備運動には、筋肉をほぐしたり、心臓が激しい運動にびくつきしないように教えるはたらきがあります。準備運動を適当にすると大きなケガや事故につながる場合があります、体をしっかりと使いながら、真剣に準備運動をしましょう！



その3. 十分な睡眠で体力を回復すべし

ねている間に、体はエネルギーをためることができます。太陽の光を浴びて、たくさん運動をすると体はクタクタにつかれています。次の日も元気に過ごせるエネルギーをためるために、しっかりと睡眠をとりましょう！



保護者の方へ

ゴールデンウィーク中は、いかがお過ごしだったでしょうか。保健室に来室した子どもたちが、ゴールデンウィーク中の思い出をニコニコ笑顔で話してくれました。ほっとひと息ついたら、気合いを入れて運動会の練習ですね！当日のご声援、よろしくお願いいたします。

健康診断結果、続々と配付しています！

今週13日(月)に、身体測定の結果を配付しておりました。本日17日(金)は、歯科検診の結果を配付しております。ぜひ、お子さんと一緒に、お子さんの成長と健康状態を確認していただければと思います。

病院受診の必要があるお子さんにおかれましては、受診治療のほどよろしくお願いいたします。

また、検診結果でご不明な点や学校生活でご相談等ございましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

歯医者は早めのご予約を！



電西っ子の健康状況

5月16日までのお休み状況は、感染症の報告はなく、運動会に向けてはりきっているのか、欠席もとても少なかったです。運動会当日も元気に参加できるように、手洗いうがい、規則正しい生活を心がけてほしいと思います☺

保健室は、虫さされによる来室が増えてきました。ただの虫さされと思いがちですが、子どもは我慢できずにかきむしるので、悪化してとびひになりやすいです。軟膏を塗ったり、患部を冷やしたりとなるべくかきむしらずに、過ごしてほしいと思います。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に

