

元気のたね

高森中央小学校 保健室
令和6年4月26日 No. 2 文責：内野



雨の日は象の池のカエルが元気に鳴いています。
雨が多い日も続きましたが、お天気の日は鬼ごっこやサッカー、ドッジボール等たくさん遊んでいる様子を見てとても嬉しく思いました。
たくさん外遊びをすることは、体にも心にもとても大切です。元気いっぱい過ごしましょう。

<p>太陽と仲良くなるよ</p> 	<p>たもつくんだうしたの？</p>  <p>まだ夏じゃないのに日焼けしちゃった</p>	<p>太陽の光に含まれる紫外線は年中降り注いでいるんだけど、3月ぐらいから紫外線も強くなってくるんだよ</p>  <p>3月-5月-7月 ピーク</p>
<p>紫外線は殺菌力もあるし、腎を強くするために必要なビタミンDを合成するためにも必要なんだよ。</p> <p>希薄干し 腎も元気</p> 	<p>でも、浴びすぎると日焼け、しわ、シミになったり、長年浴び続けていると、がんや白内障等を引き起こすこともあるんだよ。</p>  <p>だから予防が必要なんだね</p>	
<p>今は大丈夫でも健康のために太陽とも仲良く過ごせたらいいね</p> 	<p>太陽と仲良くなるために</p> <p>①紫外線の強い時間帯を避ける。 ②日陰を利用する。 ③帽子をかぶる。</p> <p>10時～14時</p> 	
<p>④衣服で覆う。 (風が通る涼しい服装)</p> <p>・プールの時は水泳時のラッシュガード</p> 	<p>⑤日焼け止めを上手に使う。</p> <p>*家で自分で塗る練習します。 *無香料のもの(シート式やスプレー式以外で) *大きく学年組名前を大きく記入します。 *友達との貸し借りはしません。</p> 	<p>太陽と仲良く元気に過ごそうね</p> 

大型連休が始まります

お休みの日はいろんなことにチャレンジしつつ、早寝早起き朝ごはんも頑張りましょう。

来週からは内科検診などの行事もたくさんあります。

元気に過ごしましょう。

内科検診のお知らせは裏に載せています

【今週の感染症】

- ・水痘
- ・感染性胃腸炎

♥元気になる言葉♥

好奇心はいつだって、新しい道を教えてくれる。

ウォルト・ディズニー



5月2日(木)・9日(木)

ないかけんしん 内科検診があります



- 1 場所 : 保健室
- 2 担当医 : 渡邊 先生
- 3 開始時刻 : 9時45分～
- 4 順番
5月2日(木)4の1→4の1→5の1
5月9日(木)5の2→6の1

5 気をつけること

- ① 体育服で受けます
- ② 静かに待ちます。
- ③ 先生の前に立ったら、名前を言います。
- ④ 検診後は静かに教室に戻ります。

ないかけんしん けっかくけんしん うんどうきけんしん いっしょ おこな
内科検診は結核検診・運動器検診を一緒に行います。



♥ スクールカウンセラー来校日 ♥

今年度からスクールカウンセラーの先生が定期的に来校していただけることになりました。
悩み事や心配事などいつでも相談できます。

予約を入れますので、相談したい人は早めに保健室 内野まで知らせてください。

児玉美沙先生 村上雅美先生

5月	20日	14日
6月		4, 18日
7月	1, 8日	2日
8月		
9月		3日
10月	7日	29日
11月	11日	12, 26日
12月	2日	3日
1月	20日	14日
2月		4日
3月	3日	18日

おうちの方のご相談もお待ちしています。
予約を入れますので、
保健室(62-0038)までご連絡ください。

