

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年5月9日 No. 3
文責：内野



5月の保健目標

☆朝ごはんを
食べよう。

☆生活リズムを
整えよう。



運動会の結団式も終え、練習も始まりますね。

保健室では「おなか痛い」という人が多くみられます。原因と考えられることは様々ですが給食を食べて元気になる人も多く、朝食の大切さを感じています。

大型連休で生活リズムが崩れてしまった人は、早寝早起き朝ごはんなどで体力をつけておきましょう。自分の体は自分で守ることができますよ☺😊

運動会練習を元気に乗り越えましょう



運動会の練習を元気に乗り越えるためにも、ぐっすり睡眠とバランスのとれた朝ごはんはもちろん大切ですが、こまめに水分がとれるように水筒を持参しましょう。また、靴のサイズや日焼け止めの使用についても確認しておきましょう。



頼られた人も Happyに!

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがあります。



人の役に立ち

- 感謝されると幸せを感じる
- 頼られることは信頼の証拠。
- 「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



こころのお部屋 オープン

スクールカウンセラーの先生が月に1回来られます。

5月14日(火) 村上先生(火曜 担当)

5月20日(月) 児玉先生(月曜 担当)



初めて来校される日はみなさんのクラスをまわっていただきます。

2階の相談室にいらっしゃるので休み時間など、ドアが開いている時はお話しに行ってみてくださいね。

元気になる言葉

未来とは、
あなたが
予測するものではなく
自分で可能にするものだ

サン・テグジュペリ



歯科検診については裏に載せています。



しかけんしん 歯科検診があります

5月13日(月)9:45~1・2・3年生

6月3日(月)9:45~4・5・6年生

5月15日(水)は
ないかけんしん
内科検診
1・2・3年生です

しかけんしん
歯科検診では、このようなことを調べてもらいます。

1. むし^ば歯がないかどうか?
2. 歯^はぐきは健康か?
3. 歯^はの汚れ(プラーク)はないか?
4. 歯^は並びやかみ^あ合わせ、あごのようすはどうか?



☆あさごはんのあとは、かならずでいねいに歯をみがいてきてください。

☆かならずハブラシをもって、ほけんしつにきてください!

かたやまぜんせい はいしゃ まえ
片山先生(歯医者さん)の前にすわったら

① 左手でハブラシの下のほうをもち、片山先生にわたします。

② 自分の名前をいいます。「○○○○です。よろしくお願ひします」マスクを外します

③ 口をおおきくあけます。

④ おわったらあいさつをします。「ありがとうございました。」※まっているあいだは、しずかにしずかにまちます。

1・2・3年生は歯磨きチャレンジカードに挑戦してみてくださいね。

(4・5・6年生は検診が近まってから配付します。)

☆歯科検診では気になるところも相談できます。

☆用紙は当日の朝、登校後すぐに担任の先生に出してください。



歯磨きチャレンジカード	年	組	番	名	まえ
できたら いろぬ 色塗り	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)	5月12日 (日)	5月13日 (月)
あさ 朝ごはんの後	☆	☆	☆	☆	☆
ゆうしょくご 夕食後・寝る ね	☆	☆	☆	☆	
まえ 前の歯磨き	☆	☆	☆	☆	
しあ 仕上げ磨き	☆	☆	☆	☆	
は 歯・あご・口の中で痛むところ・気になるところがあれば、書いてください。					