

5月のほけんだより

2022.5 あさぎり町立上小学校 保健室

校舎をおおっていた工事用の足場が少しずつはずれ、以前のような明るい校舎になりました。新緑のまぶしいこの季節、外で思いっきり体を動かしましょう。

ただ正しい生活をしよう！

ゴールデンウィークが明け、生活がだらけているお友だちはいないですか？お休みモードから、学校モードにスイッチを切りかえてみましょう。生活がみだれていると、体も心も元気がなくなります。できることから少しずつがんばってみましょうね。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

今月の保健行事

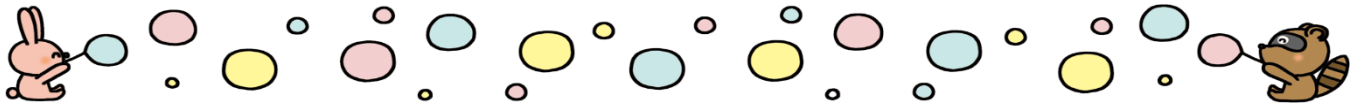
6日 眼科検診
19日 歯科検診

11日 心臓検診(1年のみ)

12・13日 耳鼻科検診

★体操服や耳そうじ、歯みがきなど準備をお願いします。





身体計測を実施しました！

4月13日、14日の2日間で、身長・体重・視力・聴力の測定を行いました。1年生は、6年生とペアになり、測定を終えることができました。学校医さんによる検診の後に、結果を配付いたします。治療が必要な場合は、早めの治療をお願いします。



6年生が、1年生のお世話をしました。とっても優しい6年生で、頼もしかったです。ありがとうございます！

保護者の方へ 保健室のパンツ貸し出しについて

以前まで、学校でパンツが汚れた等の場合は、保健室からパンツを貸し出していました。しかし、コロナ禍において衛生面を考慮し、新品の下着との交換としたいと思います。

サイズは、男女ともに120・140・160、生理用ショーツ150・160を用意しています。

左の写真のように、①カード、②新品のパンツ、③袋に入れて、学校まで返却してください。ご理解とご協力よろしくをお願いします。

不明点があれば、保健室までどうぞ。

