

ほけんだより5月

おおさかさやましりつだいなしょうがっこう ほけんしつ
大阪狭山市立第七小学校 保健室
へいせい ねん がつ
平成29年 5月

しんがっき 新学期がはじまり、1か月がたちました！

あたらしいがくねん・クラスには慣れてきましたか？ゴールデンウィークも過ぎ、疲れもでてる時期です。元気に過ごせるように、しょくじ・すいみん・うんどうの3つをかんがえ、きぎよくただしいせいかつを送りましょう！また、あたらしいせいかつに慣れてくると、けがなどの事故も増えてくるので気をつけてくださいね！



あさ 朝ごはんを食べよう

あさ 朝ごはんのはたらきって何だろう？



からだをあたためる



脳のエネルギーになる



いちょう 胃腸をしげきして、はいへん 排便しやすくする

あさ 朝ごはんを食べるときの工夫

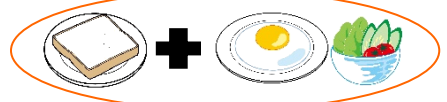
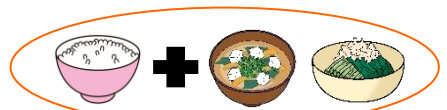


① ゆっくり食べられるように早起きしよう



② よくかんで食べよう

しょうか 消化しやすくなったり、のう 脳がしっかり働くよ



③ ごはんやパンに1～2品 たてみよう

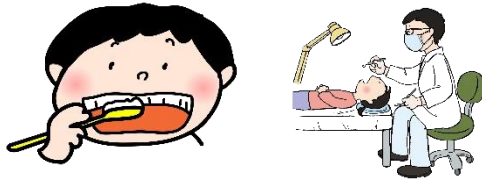
1回目のアウトメディアチャレンジが終わりました！

みなさん家族でルールを決め、がんばって来ていました。保護者の皆さまもご協力ありがとうございました。感想は、今後のほけんだよりで紹介したいと思えます。

けんしん 検診はあと二つ!

し か けんしん まえ
歯科検診の前には・・・(5/25)

①しっかり歯をみがきましょう!

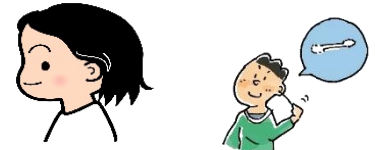


②机に寝ころんで、見てもらいます。

髪型に注意(ポニーテールなど)!

じ び かけんしん う かた
耳鼻科検診の受け方(5/31)

①耳の中を見ます。髪の毛は耳にかからないようにしましょう!



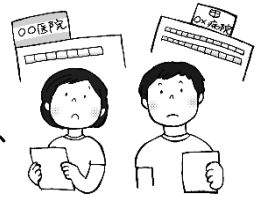
②前日には、耳や鼻のそうじをしっかりとっておきましょう!



けんこうしんだん う 健康診断を受けたあと

「お知らせ」を受け取った人は・・・

病院でくわしい検査・診察を受けましょう。学校での健康診断は、「確定診断」ではなく、「疑いあり」の状態ですので、早めに受診して、治療しておきましょう。病気など治すところがある場合、早めに治療を始めることで、症状が軽いうちに治すことができます。また、病院に行ったら、受診報告書を学校に提出してくださいね!



「お知らせ」を受け取っていない人は・・・

今回の健康診断で、何もなかった人は、ひと安心ですね。「何も問題がなくて良かった」だけで終わらず、この先も健康に過ごすためにはどうしたら良いか考えてみてほしいと思います! また、そのことを家族の人と話してみてください。

緊張して過ごしていた4月が終わり、5月になると、今まで一生懸命がんばっていた疲れが出てきます。体はもちろん心も疲れてしまいます。しんどくなったり、疲れてしまったときは、ゆっくり休んでくださいね。そして、エネルギーをしっかりとためて、元気な姿を見せてください!

