

ほけんだより

5月

令和6年5月1日（水）
琉球大学教育学部附属小学校
保健室

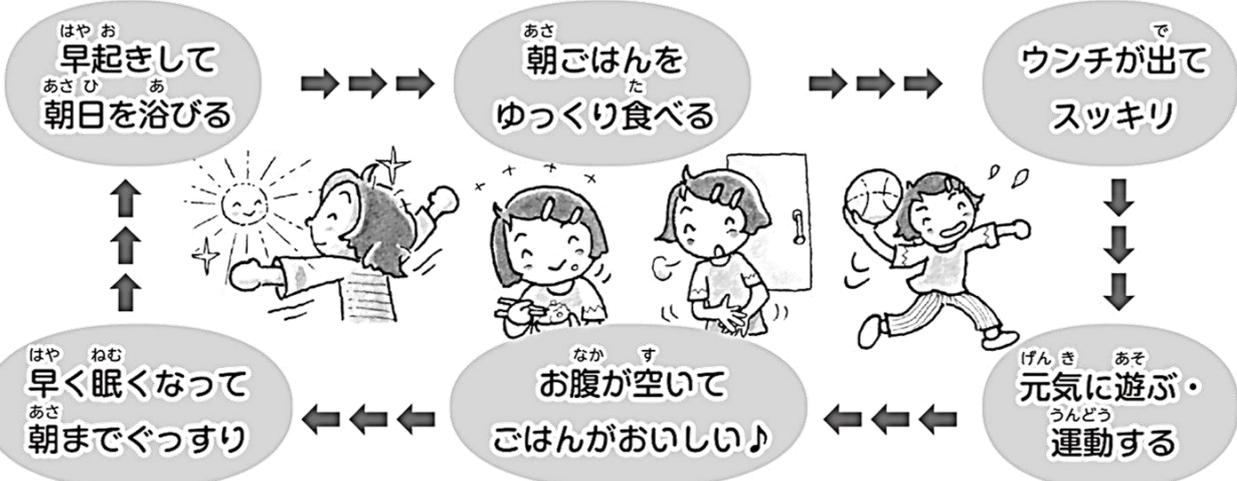
5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

ゴールデンウィークが始まっています。連休中に家族や友だちとお出かけをした人、これからお出かけをする人、新しい環境でがんばった疲れをいやすためにお家でゆっくりする人、どれも心と体をリフレッシュできる、すてきな連休の過ごし方です。

みなさんがどんなゴールデンウィークの過ごし方をしたのか、休み明けにぜひ教えて下さいね。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

からだ、キレイにできてきているかな？

キレイ博士といっしょにチェック！

歯
朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手
いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体
毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ
前がみが目にかかっていると、毛先が目をつまみつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ
つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



ポケット
手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



しん がっ き
新学期から
1 か げつ
1 カ月



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

がんばりすぎて

いませんか？

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

おうちの方へ

新学期の疲れからか、4月後半は発熱やかぜで休んだり早退したりする子が多くいました。また、頭痛や腹痛など体調不良を訴えて保健室に来る子も多かったです。附属小の子はみんなとても頑張り屋さんです。そのぶん、自分の疲れに鈍感なのかもしれません。ゴールデンウィークには部活や習い事の予定も多くあると思いますが、お子さんが連休中に新学期疲れをリセットして、また元気よく学校に通えるよう、サポートさせていただきますようお願いいたします。

健康診断の日程

5/8(水)	歯科検診(全学年)	登校前に歯みがきをしてくる
5/10(金)	心電図検査(1,4年)	体育着を着て、靴下をぬいで検査を受ける
5/16(木), 17(金)	尿・ぎょう虫検査(二次・もれ)	1校時開始前に提出
5/24(金)	視力・心電図検査(もれ)	呼び出しがあったら保健室で検査を受ける
5/28(火)	耳鼻科検診(全学年)	耳そうじをしてくる
5/30(木)	小児科検診(1,5年)	体育着を着て検査を受ける
6/4(火)	小児科検診(2,4年)	体育着を着て検査を受ける
6/6(木)	小児科検診(3,6年)	体育着を着て検査を受ける
6/7(金)	眼科検診(全学年)	めがねを持ってくる