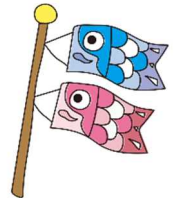


ほけんだより

令和8年5月1日
中央小学校芳齋分校保健室
5月号

新学期になって1か月。新しい学年には慣れてきましたか？少し疲れぎみの人もいるかもしれませんね。朝と昼の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。バランスのよい食事や、すいみんをしっかりとするなどの工夫をして、毎日元気に過ごせるとよいですね。

げんき す 元気に過ごすためには・・・？



みなさんは、早寝早起ができていますか？朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？毎日元気に過ごすためには、「**早寝・早起き・朝ごはん**」が大切です。ぜひ、おうちの人と一緒に、生活リズムを見直してみましょう。ゴールデンウィーク中も、規則正しい生活ができるといいですね。

はやねはやお 早寝早起をすると・・・



- ・成長ホルモンが出て、筋肉や骨が成長する
- ・疲れがとれる
- ・心も健康になる
- ・勉強したことがしっかりと覚えられる
- ・病気に負けない強い体になる



あさ た 朝ごはんを食べると・・・



- ・眠っていた頭と体が目覚める
- ・脳のはたらきがよくなり、勉強に集中できる
- ・体温が上がり、元気に活動できる
- ・うんちが出やすくなる



はやね
早く寝られる



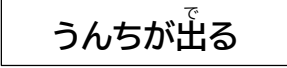
はやお
早起ができる



あさ た
しっかりと朝ごはんが食べられる



で
うんちが出る



げんき あそ
元気に遊べる

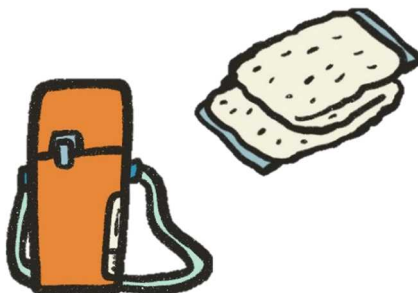


せいかつ ととの
生活リズムを整えると、
いいことがいっぱい！



うんどうかい 運動会にむけて、準備OK？

いよいよ運動会練習が始まりますね。運動会前は、怪我をして保健室に来る人が多いです。その中には、自分が気をつけることで予防できる怪我もたくさんあります。本番で力を発揮できるように、おうちの人と一緒にチェックしておきましょう。

かかとをふんで いませんか？ 	手と足の爪は みじかく切ってありますか？ 	自分の足に合った靴を はいていますか？ 
運動前に、しっかりと 体そうをしていますか？ 	汗ふきタオルや水筒は もってきていますか？ 	早ね・早おき・朝ごはんが できていますか？ 

すり傷ができたなら…？

ころんですり傷ができたときは、まず水道の水で傷口をしっかりと洗います。手で傷口についている砂をきれいに落としながら洗ってみてください。きれいに洗うことで、傷口にばい菌が入るのを防ぐことができ、治りが早くなりますよ！

きれいに洗ってから
保健室へ！



受診のお知らせをもらったら…

健康診断の結果、学校医から受診を勧められた人には、受診勧告書を配付します。もらった人は、早めに受診しましょう。受診されたら、「受診報告書」を学校に提出してください。

学校の検診では、病気の疑いのある人にもお知らせしています。体の状態は日々変化するため、病院で「異常なし」と診断されることもあります。どうぞご理解ください。