

ほけんだより 5月

R5. 5. 1
一色南部小学校

あたらしい生活が始まって1か月が過ぎ、運動会に向けて、本格的な練習が始まります。しかし、この時期は体調をくずしやすい時期です。疲れたと思ったら、無理をしないで早めに休養をとりましょう。

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう



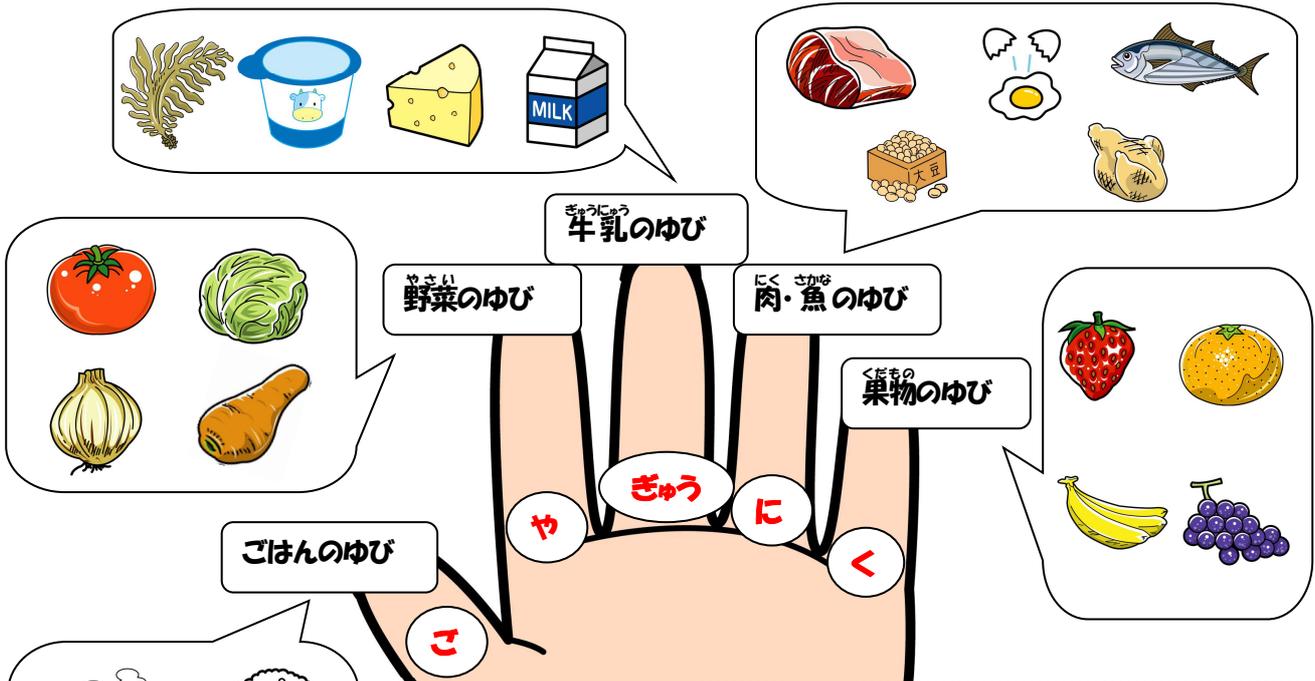
いちにちのスタートは朝ごはんから!

5月の保健行事予定

- 1日(月) 眼科検診(全校)
- 9日(火) 心電図検査(1・4年生)
- 11日(木) 尿検査(全校)
- 18日(木) 歯科検診(4・5・6年生)

*特別支援学級・1・2・3年生は6月8日(木)に実施

朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないため、勉強に集中できず、運動しようとしても元気が出ません。毎朝、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ゆびでおぼえる朝ごはん

親子げんきっ子カードで朝ごはんしらべをします

体に必要な栄養素をバランスよくとれるように食べるのが理想的です。そこで、ゆびでおぼえる朝ごはんしらべをします。ゲーの形になれば大成功!まがっていないゆびがあったら、晩ごはんなどで補えるといいですね。あいことばは「ごーやぎゅうにく」です。

毎朝、しっかり食べて、元気に登校しよう。



1 生活点検「親子げんきっ子カード」について

5月10日(水)から5月16日(火)までの1週間、親子げんきっ子カードによる生活点検を行います。点検項目は、朝ごはん、寝る時刻(早寝)・起きる時刻(早起き)、歯みがき、排便の5項目です。

ゴールデンウィークなどの長い休み明けは、生活のリズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。生活リズムを立て直し、元気に学校生活を送るには、おうちの方の協力が欠かせません。親子でよりよい生活習慣をつくっていくきっかけにしたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

おやこげんきっ子カード
いちばんがんばりたいことをかきましょう！

	ねん	くみ	ぼん	なまえ
はやおき おきるじく	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)	5/13 (土)
はみがき あさ よる				
はいべん				
はゆね ふとんにいるじく				
げんきにすてたら がめんがえりよう	○	○	○	○

えいほう(バランスのおい)飯までけんをたべて、げんきにこうしよう
うらみみ谷から、おれにち あさごげんのおひちやえきしよう
たべたゆびに ○をつけましょう

ごのゆび	やのゆび	ぎゆうのゆび	にのゆび	くのゆび	○のかぎ

あさごはんの ふりかえりしよう

1しゅうかんのふりかえり

カードのかがかた

- はいべん
- ★あさごはんに……○
- ★はる・よるに……○
- ★あさごげんには……○
- ★でなかつた……○
- ★でなかつた……○

そのほかの……は、でなかつた○
でなかつた……を……

おうちのひとからの はげましのことば

たんにんいん

起床・就寝の設定時刻について

起床時刻

登校1時間前には起きましょう。

就寝時刻

1・2年生

夜9時までには布団に入りましょう。

3・4年生

夜9時～9時半までには布団に入りましょう。

5・6年生

夜10時～10時半までには布団に入りましょう。



排便について



「朝トイレにはいったけど、でなかつた」の項目があります。朝出そうになくても、毎日同じ時間にトイレに行く習慣を身につけさせることで、排便の習慣が整ってきます。

2 健康診断の結果について

健康診断の結果、病気が見つかったり、異常の疑いがある場合は、治療カードを通じてお知らせします。早めに専門医の診察を受け、学校生活において留意することがあれば、担任までご連絡ください。治療カードの連絡がない場合は、**異常がない**とご理解ください。1学期末に、健康診断結果を健康手帳でお知らせします。

3 運動会に向けての健康管理について

5月20日(土)の運動会に向けて、練習が始まります。気温が高くなり汗をかく季節に入っていきます。熱中症にかからないためにも、**授業後までお茶が持つように、大きめの水筒**のご準備をお願いします。また、汗ふきタオル、着替えを必要に応じて持たせていただきたいと思います。

疲れていると、けがをしやすいです。家ではゆっくり体を休めるようにし、たっぷりと睡眠がとれる生活リズムを心がけてください。引き続き、登校前の検温、健康観察もよろしくお願いいたします。

