

ほけんだより5月号

平成28年 4月28日
新宿区立落合第四小学校
校長 長井 満敏
養護教諭 宮下 夏実

まいあさ 毎朝きちゃんと朝ごはん！！



きぎ わかば 木々の若葉が、ゆらゆらと心地よくゆれる季節になりました。ドキドキワクワクで始まった新学期から少し時間が経ち、今がちょうど、疲れが出てくるころです。発熱や胃腸炎などで欠席する子も増えてきています。また、朝食抜きや夜ふかしなど不規則な生活をしていると、思わぬけがにつながってしまうこともあります。だから、しっかり食べて、ぐっすり眠る！！体調を整えて、元気に過ごしましょう。



～5月の保健行事予定です～

■5月12日（木） 心臓検診 午前中（1年生・他学年該当者）

■5月12日（木） 眼科検診 13：00～（全学年対象）

■5月18日（水） 心臓検診欠席者検診 14：30～

とうきょうとよほうい がくきょうかいほんかん かい だいにけんしん たいしょうしゃ
東京都予防医学協会本館2階 第二健診センター（対象者）

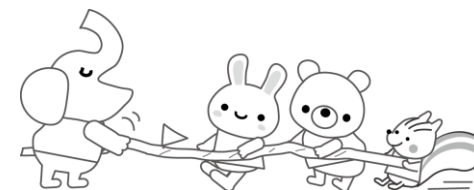
【保護者の方へ】

4月より行っています定期健康診断の結果で、受診が必要なお子様には『結果のお知らせ』をお配りしております。『結果のお知らせ』を受け取りましたら、なるべく早く専門医での診察、治療することをおすすめいたします。



運動会練習が始まります！

連休明けから、本格的に運動会の練習が始まります。けがや事故のないようにするためにも、こんなことに注意して生活してください。



その1：朝食は、必ず食べる！

今日は朝食を食べましたか？朝からお腹を空かせたままでは、眠っていた体は、目覚めにくいし、力も出ません。ごはんやパンに、おかず、飲み物！栄養のバランスを考えて食べましょう。



その2：無理はしない！

朝起きた時の顔色はどうですか？朝から調子が悪いところはないですか？無理はけがのもと。具合が悪いなら、ゆっくり休むことも大切です。



その3：たっぷり睡眠をとる！

いつも以上に体を動かすこの時期、自分では気づかないうちに、思っている以上に体は疲れるものです。その日の疲れは、その日のうちにとらなければいけません。「見たいTVがあるから、もう少し起きてよ〜っと。」なんて、ゼツタイだめ！遅くても、夜10時までには寝ましょう。



汗拭きタオルも忘れずに！！

天気の良い日が多くなり、休み時間や体育の時間などに、汗をかいている人をよく見かけます。汗をそのままにしておくのは、不潔です。また、風邪を引く原因にもなります。ハンカチとは別に、汗拭きタオルを持ってくるようにしましょう。

