

# ほけんだより5月号

平成31年 4月26日  
 新宿区立落合第四小学校  
 校長 本間 基史  
 養護教諭 小林 梓

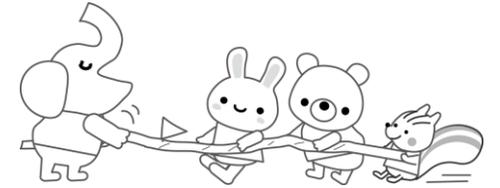
まいあさ ちんあさ  
**毎朝きちんと朝ごはん!!**



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。とても気持ちがいいですね。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。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ね。

うんどうかいれんしゅう  
**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: たっぴいと睡眠をとる!

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。



## ♪ 5月の保健行事予定です♪

9日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿検査二次検査(該当者)</li> <li>眼科検診 13:00~(全学年)</li> </ul>
13日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓検診 午前中(1年生・他学年該当者)</li> </ul>
16日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科検診(1・2・5年)</li> </ul>
22日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓検診欠席者検診 14:30~</li> </ul> <p>公益財団法人東京都予防医学協会</p> <p>保健会館本館2階 第二健診センター(対象者)</p>

### 【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、受診が必要なお子さんには『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。



### 汗拭きタオルも忘れずに!!

天気の良い日が多くなり、の時間などに、汗をかいている人をよく見かけます。汗そのものは、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。

