

令和4年5月6日

荒川区立峡田小学校

校長 津田利枝

養護教諭 外林恵海

# ほけんだより

新学期しんがつきになって1げつか月がたちました。みなさん、心こころと体からだの調子ちょうしはどうですか。心こころと体からだはつながっているので、どちらかでも疲れつかがたまってしまうと具合くあいが悪わるくなることがあります。無理むりをせず、いつもと身体からだの様子ようすが違ちがうなと思ったら大人おとなに相談そうだんするようにしましょう。



## ◇5月の保健行事◇

5月10日 (火)	尿検査二次 ※一次検査の日 <small>いちじけんさ</small> に提出 <small>ていしゅつ</small> できなかった人 <small>ひと</small> もこの日 <small>ひ</small> に提出 <small>ていしゅつ</small> しましょう
5月17日 (火)	内科検診 (1・2年生・ひまわり学級)
5月18日 (水)	内科検診 (3・4年生)
5月20日 (金)	内科検診 および 清里事前検診 (5年生)
5月27日 (金)	内科検診 (6年生)
5月27日(金) から 6月1日(水)	聴力検査 (全学年) ※事前 <small>じぜん</small> に担任 <small>たんじん</small> から日程 <small>にってい</small> をお知らせ <small>し</small> します。

## ◎ほけんしつからのお願い◎



保健室ほけんしつは学校がっこうでけがをしたときに手当ててあをする所ところです。昨日きのうのけがまや前まえから痛いたかったけがは、お家うちで手当ててあをしてきましょう。また、病院びょういんや薬局やくきょくではないので、薬くすりなどは必要最低限ひつようさいていげんしかありません。シップやばんそうこうなどの貼り替はえがか必要な場合ひつようばあいは、家いえから持もってきましょう。シップの貼はり替かえや目薬めぐすりなど、一人ひとりでできないときは、保健室ほけんしつに持もってきてもらえればお手伝いてつだをします。声こえをかけてください。

がつ ほけんもくひょう  
〈5月の保健目標〉

## けんこう からだ 「健康な体をつくろう」

がつ すうじつ あつ ひ すうじゅうぶん  
4月に数日、とても暑い日がありました。数十分  
こうてい だけで、くあい わる ひと  
校庭にただで、具合が悪くなってしまった人が  
なんにん あつ からだ り  
何人もいました。暑さに体がなれていないことも理  
ゆう ひと りゆう  
由の一つにあります。理由はそれだけでしょうか。ねぶそく ちょうしょく た  
寝不足や朝食を食べ  
ていないこと、ひごろ うんどうぶそく たいちょうふりょう げんいん  
日頃の運動不足が体調不良の原因になることもあります。  
じぶん せいかつ みなお なつ む けんこう す  
自分の生活リズムを見直して、夏に向けて健康に過ごしましょう。



## あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくるために…

### すいみん 睡眠



ねぶそく すいみんじかん みじか  
寝不足（睡眠時間が短いこと）になってしまうと、つぎ ひ あたま いた  
次の日、頭が痛くな  
たり、きもち わる  
たり、気持ちが悪くなったり、からだ ちから で  
体の力がなくなったりと、たいちょう えいぎょう  
体調に影響  
が出てきます。

じ じ ふとん はい ね じゅんび  
9時から10時には布団に入り、寝る準備をするようにしましょう。

### あさ 朝ごはん



あさ からだ のう ぶそく  
朝は体も脳もエネルギー不足です。  
あさ た ごぜんちゅう  
朝ごはんをしっかりと食べて、午前中を  
げんき す  
元気に過ごしましょう。

### うんどう 運動



やす じかん こうてい で たいよう ひかり  
休み時間には校庭に出て、太陽の光  
をあびて、はる からだ あつ  
春モードの体を暑さにな  
れさせましょう。