

* ほけんだより * 5月 *

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 じぶん からだ じょうたい し
自分の体の状態を知
 けんこうもくひょう た
り健康目標を立てよう
 R2.5 明石小学校 保健室

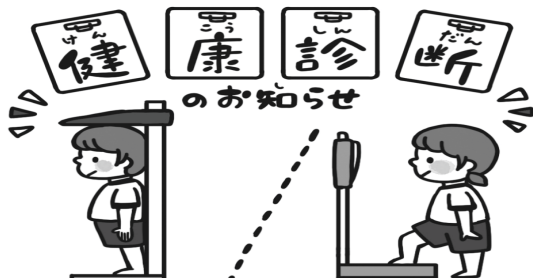
にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとう

しんがた かんせんしょう えいきょう しんねんど
 新型コロナウイルス感染症の影響で新年度のスタート
 がやく げつおく げんき すかた み
 が約1か月遅れましたが、みなさんの元気な姿を見る
 ことができ、ホツとしています。
 こんねんど げんき たの がっこうせいかつ おく
 今年度も元気に楽しく学校生活を送りましょう!



ようごきょうゆ
***養護教諭の**
わたなべ あかね です

みなさんががっこうせいかつ けんこう
 であんしん・あんぜんにすごせるよ
 うサポートしていきます。
 よろしくおねがいします!



けんこうしんだん ひ
***健康診断の日**
 なるべく休まない
 ようにすること!

たいいくぎ わす
***体育着を忘れず**
 に持ってくることに!

しんたいけいそく ★ 身体計測	【5.14 (木)】 1・2年生：2校時 3・4年生：2校時休み時間 5・6年生：1校時休み時間 【5.15 (金)】 幼稚園：1校時休み時間
ないかけんしん ★ 内科検診	【6.2 (火)】 幼稚園・小学校：2校時

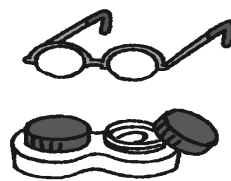
けんこうしんだん を受ける前の やくそく



まえの日はお風呂に入って
 清潔にしておく



睡眠をしっかりとって
 体調を整えておく



メガネやコンタクトをしている
 人は忘れずに持ってくる



髪の毛が目や耳に
 かからないようにまとめる

生活リズムで元気をとりもどそう！

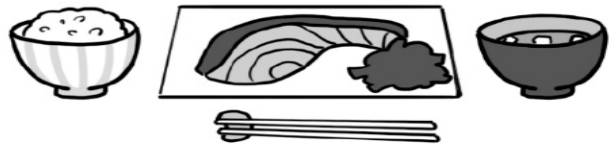
早寝・早起きをしよう！



「寝る時間」「起きる時間」の目ひょうを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心^{ちゅうしん}に、えいようのバランスのよい朝ごはん^{あさごはん}を。むずかしいときは、何か1品^{なに}でもいいので毎朝食^{まいあさた}べるようにしましょう。



トイレに行こう！



朝ごはん^{あさごはん}をはじめ、食事^{しょくじ}をとった後^{あと}はうんちが^で出やすくなります。がまんせず、すぐトイレ^いに行くことを心がけ^{こころ}ましょう。

体を動かそう！



昼間^{ひるま}の起きているときに体^{からだ}を動か^{うご}かせば、夜^{よる}に眠^{ねむ}りやすくなります。外遊^{そとあそ}びやスポーツのほか、おうちのお手^て伝^{つた}いなどもいいと思います。

いきなり全部^{ぜんぶ}をかんぺきにやろうとすると大変^{たいへん}です。「これならできそう^{おもしろ}」と思うものから少しずつ、続けて取り組^{つづ}んでいくといいですよ！

あなたはぐっすり眠れていますか？



学校生活の中でケガをしたら、**災害給付金**を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。

対象になるケガをされたときは、担任または養護教諭にお問い合わせください。

※総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。