

ほけんだより



鹿嶋市立高松小学校 保健室

5月は4月の進学・進級など新しい環境の変化の疲れが出やすい時期です。「やる気がおきない」「疲れやすい」「不安な気持ちがある」など体調が良くない時は早めに休養をとりましょう。

5月は暑すぎず、寒すぎず、新緑もきれいで快適で何をするにも気持ちのいい季節です。好きなスポーツをしてみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり…夢中になれることでうまくストレスを解消しましょう。



Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

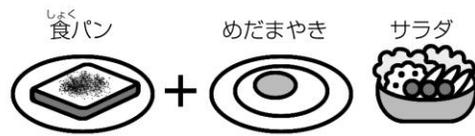
ゆっくり食べられるように
早おきしよう



よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1～2品たしてみよう



みなさんの水筒、きれいに使えていますか?



《水筒のお手入れのポイント》

- 使い終わったら、その日のうちに洗う。 ○フタやパッキンも毎回外して洗う。
- 食器用洗剤と柄のついたやわらかいスポンジで洗う。
- 水気を切り、しっかり乾燥させてから使う。

※水筒の内側に傷が出来ていると、飲み物に水筒の成分が溶け出すこともるそうです。古くなってきたら、早めに交換するようにしましょう。

健康診断がつづきます

5月

	日にち・学年	どんなことを調べるのかな?
歯科 検診	5月11日(木) 8:30~ 全学年	むし歯がないか、 口の中に異常が ないか調べます。 
内科 健診	5月15日(月) 13:15~ 1・2・3年 5月16日(火) 13:15~ 4・5・6年	心臓や、自・耳・のど・ 背骨・関節・筋肉などに 異常がないか調べます。 
※朝ていねいに歯をみがきましょう! ※体操服でうけます。忘れないようにしましょう!		

健康診断が終わり次第、疾病・異常の疑いのあった人だけに結果を配付します。(歯科検診のみ全員に結果を配付します。)結果をもらったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

保護者の方へ

～保冷剤の寄付のお願い～

保健室では、打撲などのけがをしたときに、氷や保冷剤を使って冷やしています。保冷剤は水漏れもないので、授業を受けながらひやすのに便利ですが、数回で使えなくなってしまうので、

そこで、おうちに不要な保冷剤(ケーキの箱についてくる小さめのもの)がありましたら、ぜひ保健室に寄付していただければと思います。

ご協力いただける場合、お子さまに持たせていただいても、直接お持ちいただいても結構です。

よろしくお願いいたします。

～衣類の貸し出しについて～



服、下着を汚してしまったときには保健室から体操服や下着を貸し出す場合があります。

その際、体操服は洗濯してお返しください。また、下着は直接身につけるものですので、お手数ですが新しい物を買って返していただきたいです。

ご協力よろしくお願いいたします。