



平成30年5月1日  
海南市立南野上小学校  
ほけんだよりNO.2

新しい学年になって、もうすぐ1ヶ月がたとうとしています。新しいクラスや担任の先生にはなれましたか？先生も南野上小学校になれてきて、毎日みなさんの顔を見るのが楽しみになってきました。

さて、そろそろみなさんが楽しみな遠足やゴールデンウィークが始まろうとしています。遠足やお休みを楽しくすごすために、カゼをひいたりケガをしったりしないように気をつけましょう。お休みがおわったら、楽しかったことやうれしかったこと、どんな話してもいいので先生に話しに来てくださいね。



### 遠足前のおやくそく



#### ま えの日は早くねる

ねる時間がおそいと、次の日に朝ねぼうをしてしまったり、ねむたくなって元気に遊べなくなったりしてしまいます。

ねる前にはテレビやゲームなどの強い光は見ないようにしましょう。



#### は いべんをすませる

朝おきてから学校に行くまでに、お家ではいべんはすませておきましょう。バスの中にもトイレはありますが、すぐにトイレにいけるかは分かりません。

また、夜ねる前にすませておくのもいいですね。



#### バスでよ わないために

のりものによいやすい人はバスにのる前によいどめを飲んでおきましょう。

気分がわるくなったり、はきそうになったりしたら、すぐに近くの先生やお友だちに言いましょ。



#### く つははきなれたもの

新品のくつをはいて、たくさん歩いたら足がいたくなったことはないですか？

それはまだ、みんなの足の形になっていないからです。遠足はみんなの足の形になっている、いつもはいているくつをはいてきましょう。



#### もうすぐ立夏(りっか)です

立夏(りっか)とは夏の始まりのことです。

これからどんどん暑くなりますが、まだ少し風が冷たい日もあります。暑かったら服を一枚ぬいだり、寒かったらブレザーを着たりしてちょうせつしましょう。

また、汗をふくタオルを持ってきておきましょう。

健康診断の結果を青いふうとうに入れてわたしています。かならず、お家の方と結果を見て治りようが必要な人はその紙をもって病院でみてもらってください。

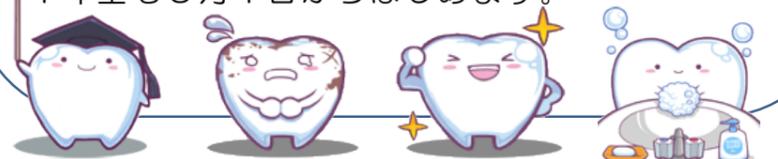


### フッ化物洗口、始まっています

今年もフッ化物洗口を毎週水曜日に行っています。フッ化物洗口にはこんな効果があります。

- ・歯を強くする
- ・虫歯になりにくくする
- ・口の中をきれいにたもつ

おじいちゃん、おばあちゃんになっても強くてきれいな歯を残していくために、今から歯みがきやフッ化物洗口をしっかり行っていきましょう。5月の一回目は遠足があるため、1日早くして1年生も5月1日からはじめます。



### 保護者の皆様へ

先日は保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございました。また、新学期開始後すぐの視力・聴力検査をはじめ、検診結果を配付しています。これから、歯科・眼科・耳鼻科と検診が続きます。必ず検診結果をご覧になり、治療が必要な場合は早めに病院で見てもらおうよう、お願いします。

そして今年も、歯みがき教室などの保健行事を予定しています。どんなことを教えてもらったかなど、家庭でお話ししてみてください。

### 新学期疲れ大丈夫？

新しい学年には慣れてきましたか？ 新学期のこの時期は、気がつかたり緊張したりして、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。

#### こんな人は 新学期疲れ…かも？

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 肩こりがある
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い

当てはまった人は、早く布団に入ったり、ゆっくりお風呂につかったり、のびのび運動をしたり…。体の声に耳をかたむけて、無理せず、自分のペースで1年のスタートを切ってください。

