

すくすく



平成31年4月26日
 海南市立南野上小学校
 ほけんだよりNO.2

入学・進級してから、もうすぐ1ヶ月。新しい学級や担任の先生と楽しく過ごせていますか？新しい学年になって、勉強や遊びなどに一生けん命に取り組んで、少しつかれたかな～と感じるころかなと思います。今年なんと、10日間もお休みがあります。ゴールデンウィークが10日連続なのは、めずらしいことです。しっかり遊んで、楽しいお休みにしてくださいね。そしてその間に、元号が「平成」から「令和」に変わりますね。先生も元号が変わるのは初めての体験なので、今からドキドキしています。「令和」になれるまで時間がかかりそうだなあ～。

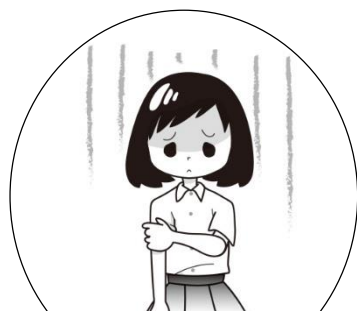
あしたから ゴールデン ウィーク



なんとなく、つかれているなあ、というときはどうしたらいいんだろう。

心と体、つかれていませんか？

こんなとき、心と体が
つかれているサインかも



ゆううつな気持ちになる



好きなことを楽しめない



あまりおなかがすかない



ねむれない



イライラする



あたま
頭がいたい



しゅうちゅう
集中できない

つかれのサインがあったら？



ぼーっと休んでみる



ともだちにはなしを
きいてもらう



ほけんしつ
保健室ではなしをする

ふあんなきもちや、なやみごとを聞いてくれる先生が、きてくれます。だいきゅうけい、ひるきゅうけいに気軽に保健室にきてくださいね。



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月から1年生も始めます。

健康診断の結果を書いふうとうに、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。



つめてなんのためにあるの？

●きょう 今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●だいじ 大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



保護者のみなさまへ

いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます。お知らせが2つあります。1つ目は、お子様にご加入されている「災害共済給付制度（スポーツ振興センター）」について、毎年現金にて集金させていただいておりますが、今年口座振替にて引き落とさせていただきます。2つ目は、今年度から来られるスクールカウンセラーさんの相談活動についてです。子どもだけでなく、保護者の方にもぜひ来てほしい、とおっしゃられていました。ご自身のことでもお子さんのことでも、ご家庭のことでも気軽にご相談いただけたらと思います。（詳細は4月当初に配布した案内をご覧ください。）

保健室 山本