

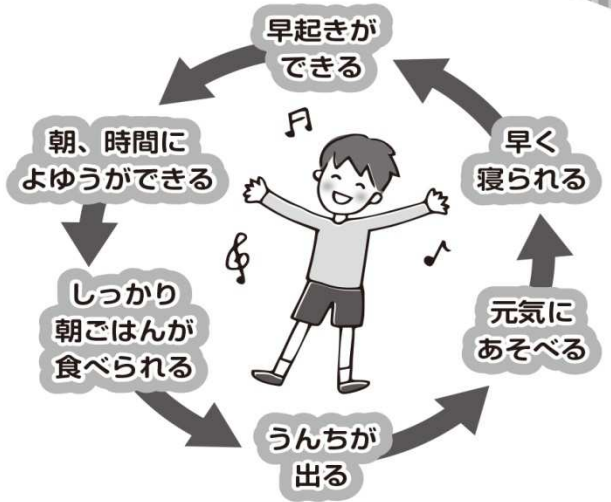
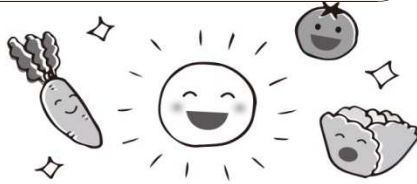
海南市立南野上小学校
ほけんだよりNO. 2
2017年5月17日

さわやかな季節
になりました。

生活リズムを整えましょう

新学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。
「なんとなく体がだるい」「頭がぼーっとする」など疲れがでている人はいませんか？生活リズムを整えて朝から元気に活動しましょう

まだ少し肌寒い日も
ありますので、
衣服で調節を
しましょう。



心と体を

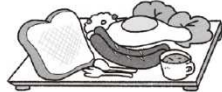
リラックスさせましょう

新学期疲れはないですか？

好きなことをする
時間をつくる



生活リズムを整える



早寝と朝ごはんが大事

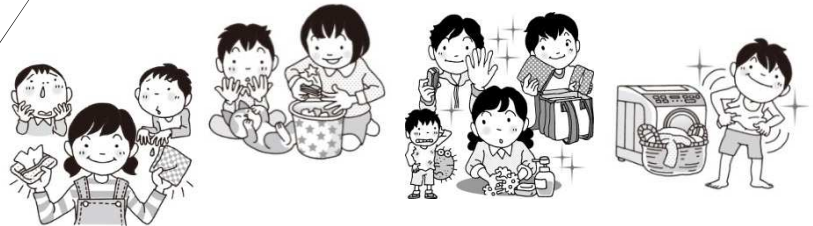
ぬるめのお風呂で
疲れをとる



とにかく笑顔で
過ごしてみる



昼間は暑い日が多くなってきました。汗をかくので、下着を着て、毎日お風呂に入って着がえましょう。汗ふきタオル、水筒をわすれずに持ってきて、休憩時間には、お茶をしっかりとのみましょう。



清潔の習慣を

またりまえにしよう

清潔の習慣、身につけていますか？

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？ ☆
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます

かた おうちの方へ



早期受診に、ご協力ありがとうございます。



早めの受診を お勧めします



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

先日からニュース等でも伝えられていますが…

「まだ早い」と思って いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。



<ここがポイント>

- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給



うんどうじょう くさ しげきせいひふえん ちゅうい 運動場の草による刺激性皮膚炎に注意



芝生の間に、「メリケントキンソウ」という草が、はえています。5～6月には、草に実がついてます。

この実に、するどいとげがあり、運動場でこけた時に腕や足にちくっとささることがあります。その時は、ちくっと痛いのですが、その夜や翌朝に、赤いポツポツの虫刺されのような発疹がでることがあります。学校では、この草を抜くなど対策を考えています。運動場で遊ぶ時には、手をついたり座ったりする時、まわりに、この草がないか気をつけて見るように子ども達にも話しています。

保健室からの お知らせ



5月23日（火）5時間目、
歯みがき教室があります。
石山先生と歯科衛生士の先生
より、歯みがきについて、教え
てもらいます。タオル、容器
の用意をお願いします。



5月の健康診断スケジュール

30日（火）尿検査 全員
前の日に容器を配ります。
朝一番のおしっこを忘れず
とって持ってきましょう。

