

いもけんだより5月

吉原小学校 保健室

令和元年 5月15日

ほけんもくひょう

保健目標

み

身のまわりを清潔にしよう

せいけつ



新学期がはじまり一ヶ月がたちました。みなさん、新しい学年、新しい先生にはなれましたか？
おうちの方、お子さんは学校生活に慣れたでしょうか？ 4月は緊張することも多く、新しく始まることも多い月なので知らず知らずのうちに疲れがたまり5月は、疲れが出やすい月でもあると言われています。何か気になることがありましたらご相談ください。疲れが出やすい5月は、無理せずに過ごしたいものです。私も養護教諭として、子どもたちの心と体がリラックスでき充実した学校生活を送れるようにサポートしたいと思います。



み

身のまわりを清潔にしよう。

せいけつ



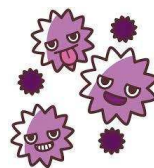
ほけんしつ まいつき はついくそくてい たいじゅう けんさ じぶん
保健室では毎月、発育測定（体重のみ）とつめの検査をしています。みなさん、自分のつ

めの長さは大丈夫ですか？休みの日は「つめパッチンデー」にしてみませんか？

つか りらくすほう
疲れたときのリラックス法

心や体がつかれたときは

つめが長いほど細菌も増えるんだよ



○いつもより早めに眠ること。ゲームやテレビを見ない日をつくって体を休めよう。

○好きな本や、好きな音楽をきいてみるのもいいね。

○温かい飲み物をのんで、体をリラックスさせよう。

○いやだったこと、きになることをだれかに話そう。
だれかに話すと気持ちがスッキリすることもあるよ。

○がんばっている自分をほめてあげよう。



「今日は体育がんばったぞ！
苦手な食べ物に挑戦してえらいぞ自分！」

4月は視力、聴力、尿・ぎょう虫検査、内科検診がありました。 ＊結果が届きしだい、配布します。



5月の保健行事

5月 16日（木）9：00～ 歯科検診 学校歯科（山城先生）

☆朝の歯みがきをしっかりとってきてね

24日（金）水質検査 学校の水の検査



今月のふわふわ言葉 （明橋 大二「輝ける子」より）

『がんばれ』という言葉は相手を選ぶ。

それより『がんばってるね』と言うほうがいい。

☆読んだ後子どもたちを抱きしめたくなるそんな1冊です。