

# すこやか



名草小学校 2012.5 (ほけんだより) No.2

## 生活リズムを整えよう

ゴールデンウィーク明けは、体調をくずして保健室にくる人が多くなります。その原因の一つが、生活リズムの乱れです。連休中に乱れたリズムを整えるには、まずは早寝早起き！夜ふかしをやめ朝早く起きるようにすれば、朝ごはんをしっかりと食べられるし、その後にゆっくりうんちをする時間もとれます。早寝早起きをきっかけに、どんなよいリズムを作っていきますよ！

## 今月の保健目標

生活リズムについて考える

## 自分の“時刻”を考えてみよう！

### 家を出る時刻

走らず、ゆっくり歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出れば良いですか？

### ねる時刻

小学生は9～10時間はねる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。

### 朝ごはんを食べる時刻

急がず、ゆっくり朝ごはんを食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう？

### 起きる時刻

朝、ゆっくり準備をして、学校に行くには、何時に起きれば良いか考えてみましょう。

い 時 分

### テレビを見終わる時刻

ねる1時間前には、テレビを見たり、パソコンを使ったりするのをやめましょう。

## ハンカチ

もってる？

ポケットにハンカチが入っていますか？

せかくきれいに手を洗っても、服でふいたら、またよれてしまいますよ？  
まいいち持って来よう！

## 〔5月の保健行事〕

- 1日(火) 色覚検査(4年)
- 2日(水) 聴力検査(6年)
- 7日(月) ぎょう虫検査提出日(全学年)
- 8日(火) // (予備日)  
尿検査・二次(該当児)  
内科健診(5の1・6年)
- \*尿検査・二次に該当する人には、お手紙でお知らせします。

- 9日(水) 尿検査・二次(予備日)
- 10日(木) 内科健診(1年・5の2・5の3)
- 11日(金) 聴力検査(5年)
- 14日(月) // (4年)
- 15日(火) // (3年)
- 16日(水) // (2年)
- 17日(木) 内科健診(2・3・4年)
- 21日(月) 聴力検査(1年)

## おうちの方へ

新年度が始まり、1ヶ月たちました。新しい環境で子どもたちなりにそれぞれ一生懸命がんばっていますが、そろそろ疲れを訴える時期でもあり、できるだけ早く寝かせるなどして、健康に気をつけてあげてください。

また、4月に入ってもインフルエンザ・ノロウイルス等の感染性胃腸炎が県内全域において増加傾向にあります。

おうちでもこまめな手あらい・うがいをお願いします。

