

ほけん 保健だより 5月

羽生市立新郷第一小学校 R8. 5. 8



5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給を忘れずに疲れたら無理せず休むようにしましょう。



キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



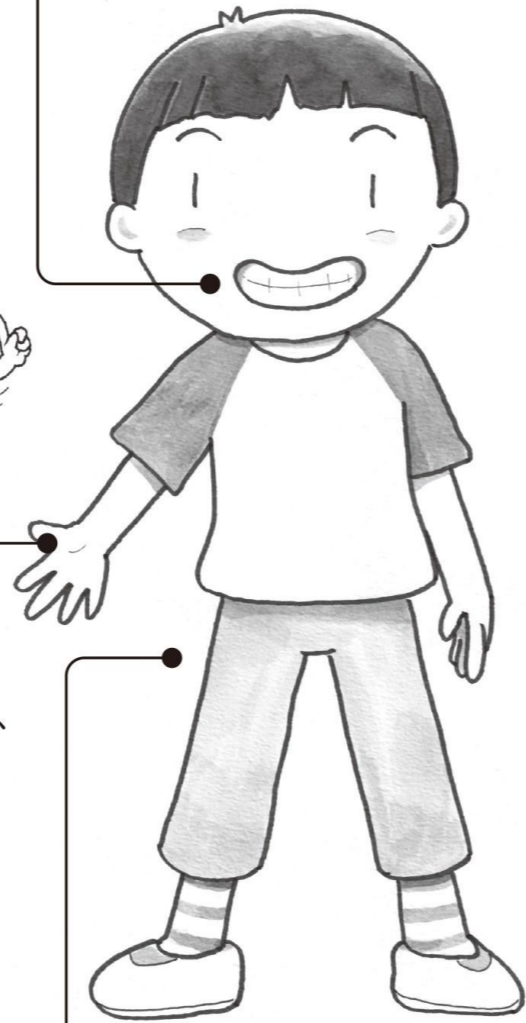
手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



お休みは、のどかせさんです。

気温差に気をつけよう

水筒を忘れずに

水筒：4/28 に文書で塩分チャージタブレット :4/27 にリーバーでお知らせができました。

熱中症に気をつけよう



保健室経営目標



友だちにやさしく 思いやりのある子



自分の体と話ができる子

自分の健康に関心を持ち、体を大切に
し、自ら健康づくりができる子

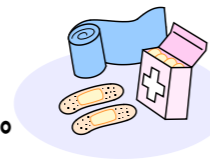
健康的な生活ができる子

健康維持のため、基本的な
生活習慣を身につける子

友だちの気持ちを考え、人との
関わりの楽しさを身につけ、自他の
『生命』を大切にする子



- 今日の自分は元気ですか？
 - 「頭がいたい」など不調は自分で話そう。
 - 「お腹がいたい」のはなぜかな？
→理由はいろいろあるよ。考えてみよう。
 - その頭痛はなんだろう？
→ゲームやスマホを見すぎていませんか？
 - 「すり傷」きれいに洗うことが一番だよ。
→なぜだと思う？ドロの中にはバイキンがたくさんだよ。
 - 「ねんざ」どこがいたい？足首全部？
→そんなはずはないよ。よく体に聞いてごらん。
 - 「ぶつけた」→“痛い痛いのとんでいく～”
痛いのは今だけの場合もあるよ。
 - 「けがをした」→初期手当が大事だよ。どうする??
 - 「健康診断」→自分の体を知るチャンスだよ!!
- など、日々のケガや病気をとおして一緒に
「体の声」を聞いていこうね。



- 朝ご飯食べましたか？
- ぐっすり眠れましたか？
- バナナランチが出ていますか？
- 今日、外で遊びましたか？
→健康は、毎日の生活でつくられます。



- 毎日ハンカチを持っていますか？
- 歯みがきは、きちんとしていますか？
→乳歯から永久歯に生えかわる今が大切なとき
歯は、一生の宝物。
- 食べるってとっても大切。→みんなの体は成長期。



小学校の6年間で生涯の健康の基礎を
つくる大切な時期。食事・睡眠・運動の
基本的な生活習慣を見直して自分の健康
を自分でつくろう。

御家庭の御協力をよろしく申し上げます。



- 学校に来るのが楽しいですか？
 - 友だちと仲なおりの仕方を知っていますか？
 - 友だちが困っていたら助けてあげられますか？
→友だちがいるから学校は楽しいんだよ。
 - 心は健康かな？
 - 悩みがあったら相談できる人がいますか？
→あなたは大切な人、自分も友だちも大切にしようよ。
- 低学年では、いろんなことに不安になり、
高学年では、人の言葉を気にしたりする
時期。みんな悩むことはあるんだよ。
困った時は、保健室においてね。



御家庭でも相談事がありましたら、学
校の教育相談日を御利用ください。スク
ールカウンセラーも来校しています。そ
の他、市の健康相談がありますが、予約
が必要な場合もありますので連絡をして
みてください。
※加須保健所「心の健康相談」(リーバーにて本日本配布)

御家庭でもどうしたらいいかな、とお子さ
んの体の声を一緒に聞いてください。