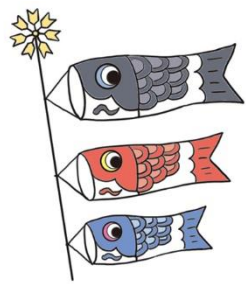


すこやか



令和5年5月8日
西栗栖小学校 保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。みなさん毎日元気に過ごせていますか？

この1か月間体調不良で保健室に来る人はほとんどいませんでした。素晴らしいことです。

これから少しずつ気温が高くなり、体も疲れやすくなる時期です。あらためて、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になりますが、引き続き手洗いやうがいをしていきましょう。

元気に過ごすためのチェックポイント!!!

あてはまるかどうか、自分でチェックしてみようね！

□きのうの夜はできるだけ早く寝た。

□朝ごはんをしっかり食べた。

□学校でいっぱい遊んだ。

この3つがそろって元気に過ごせます！ちょっと今日は「ねむたい」「しんどい」と思っている人は今日から次の4つのポイントを意識して過ごしてみよう。



ポイント！

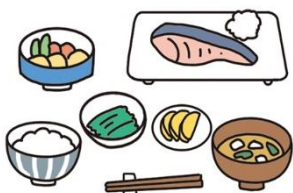
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

●その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。学校にいる間に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていない場合があるので自分に合った睡眠時間を見つけてみましょう。



●その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要です。毎日食べるように心がけましょう。

●その3 動く

外での遊びやスポーツなどで体をからだから動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなどでできそうなことから始めてみましょう。



●その4 出す



「生活リズムなの？」と思われるかもしれませんが、トイレに行っておしっこやうんち、体の中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためには欠かせません。がまんすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレに行きましょう。



保健室の使い方

保健室でできること

けがをしたとき・・・

○けがの「**応急処置**」

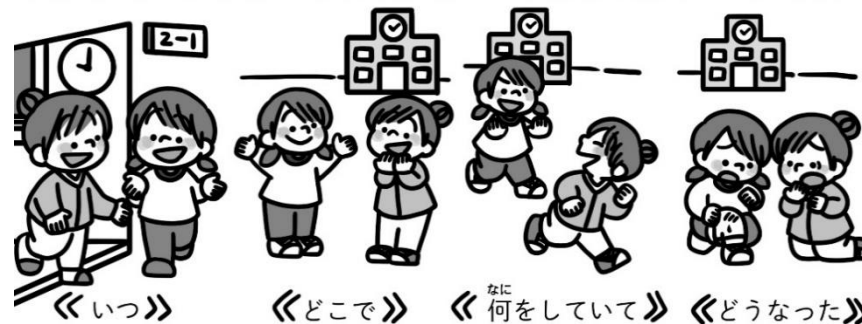
×あての「**つづき**」

具合が悪くなったとき・・・

○具合が悪いときの「**休養**」

×「**のみ薬**」をもらって飲む

けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください



保健室に来るときは担任の先生に伝えてから来ましょう！



保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。再検査がある児童に関しては随時、結果を通知しています。確認のうえ、受診していただきますようよろしくお願いいたします。受診されましたら受診結果のプリントを通じてお知らせください。



5月10日(水) 尿検査③(未提出者のみ)
5月18日(木) 眼科健診
5月25日(木) 歯科検診