

5月のほけんだより

河内小学校
2022.5.24

しんがっき はじ 新学期が始まっておよそ 2ヶ月。この時期は、新しい学年になって緊張したり、はりきっていたりした心と体に疲れが出てくるころでもあります。

また、朝晩はひんやりと感じる時がありますが、昼間の気温は25℃をこえて暑くなることもあり、体調をくずしがちになります。

すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど…リラックスできる時間をつくりましょう。そして、早めねて、睡眠を十分にとり、体を休ませてあげてくださいね。

身の回りをせいけつにして、みだしなみをととのえる「マナー」と「病気をよぼうする」ことが大切です。

いつも
きれいに!

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!

健康診断の結果をくばります。

治療の必要な人は、早めに受診しましょう。今回、治療票のなかった人も、ひきつづき健康に気をつけましょう。

「ほけんれんらくぶくろ」は、中のお知らせプリントを取り出し、学校へもってきてください。



歯の標語を募集します!

歯と口の衛生週間(6月4日から6月10日)にちなんで、歯の標語を募集します。応募用紙をくばりますので、興味のある人は、おうちの人といっしょに考えてみてくださいね。

6月には、学校で歯みがきチェックなどの取組を計画しています。

急な暑さに ご注意

寒暖の差が大きい
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

いきいき生活カードより (2~6年生 春休み実施)

春休みのチャレンジキーワードは「**おてつだい**」でした。続けてくれるとおうちの人も助かりますね。

<みんなのとりくみ>

- ・たのまれたこと
- ・おかあさんをたすける
- ・ごみぶくろになまえをかく
- ・しょくたくのじゅんぴ
- ・トイレそうじ
- ・おふろのおゆはり、そうじ
- ・せんたくものをたたむ
- ・ふとんをひく
- ・りょうりのてつだい
- ・いぬのさんぽ

<じぶんのかんそう>

- ・車あらいやりょうりのてつだいをした。
- ・おかあさんのしごとをへらしあげようとおもったから。
- ・おてつだいができた。

<おうちのひとから>

- ・おてつだいがんばってくれました。とても助かりました。ありがとう。
- ・春休みは、色々なおてつだいをしてくれてすごく助かりました。自分からすすんで行動することもできて、すごいなと思いました。
- ・おばあちゃんのお手伝いも母のお手伝いもいろいろしてくれていました。これからもおねがいします。
- ・ねる時間はあいかわらず遅いですが、早く寝るようにながらんでいます。
- ・まい日、おてつだいありがとう。とてもたすかったよ。お休みの日は、これからもつづけてくれるといいな。二年生になっても、べんきょうがんばろうね！
- ・お手伝いは2つありましたが、毎日忘れずにやってくれてとても助かりました。トイレそうじは、床まで進んできれいにしてくれました。これからもつづけてくれるとうれしいです。
- ・たのしいはるやすみでしたね。おてつだいもしてくれてありがとう。
- ・おてつだいをおねがいすると、きもちよくひきうけてくれたね。こんどは、ゴミ出しもてつだってくれるとたすかるなあ。
- ・おばあちゃんのヨモギ摘みのお手伝いはよくやってくれていました。

の 乗りもののよいをふせごう！

しゅうがくりょこう しぜんきょうしつ とき さんこう
修学旅行や自然教室の時の参考にしてください。

○出発前は

- ・からだの調子をとのえておく。(早ね・早おき・便秘予防)
- ・前日は8時間以上はねむる。(おそくても10時にはねましよう。)

○当日は

- ・早起きをして体を動かし、体をめざめさせる。
- ・朝ごはんは、食べすぎてもダメ、食べなくてもダメ。消化のよいものを腹八分目。(卵食品はさける)
- ・朝ごはんは、バスに乗る1時間くらい前までにはすませる。
- ・朝は排便をすませておく。

○バスの中では

- ・いつもよう時は、バスに乗る30分前にはよい止め薬を飲む。(薬によっては、よった時に飲むものもあります。) …薬を飲む時は先生に伝えてから飲みましょう。
- ・バスの中では、窓から遠くのけしきを見る。
- ・気分が悪くなった時は、早めに先生に知らせる。無理にがまんしない。

の 乗りもののよい予防運動をしよう！

よいやすい人は、1週間前くらいからやってみよう！

シーソー・ブランコなどで、しっかり遊びましょう。

また、ふとんの上で、(ケガをしないように)前転・後転・

いもむしごころごころなどをすると、よい止め効果があります。(三半規管や自律神経をきたえます。)