ほけんだより5月

No２

海老名市立東柏ケ谷小学校
保健室

平成２９年５月２日

５月になると、4月からのドキドキワクワクのつかれがでやすいといわれています。うんどうかいのれんしゅうもあります。よるはしっかりねむり、からだを休めましょう。

5月ほけんもくひょう　規則正しい生活をしよう

おつかれがでやすい5月
たくさんねむってつかれをとろう

たくさんねむるといいことといっぱい

◎しゅうちゅうできる。やる気がでる。
◎イライラしなくなる。
◎からだのちょうしがよくなる。

★９時にはねむるようにするとよいですよ

ねるまえに、「ほっ」とすることをしよう。

たとえば…

◎パジャマにきがえる。
◎ゆっくりストレッチ。
◎ほんをよむ。
◎ぬいぐるみにはなしかける。
◎みたい「ゆめ」をかんがえる。
◎オルゴールをきく。

じぶんがいちばん、ほっとするほうほうを、さがしてみてくださいね。

たのしいうんどう会にするために♪れんしゅうの時からできること

①「あつい日にまけないからだ」になるじゅんびをしていこう

５月は、まだ「あつい日にまけないからだ」になっていないので、あつい日にからだのちょうしがわるくなることが多いそうです。

「あつい日にまけないからだ」にするために

★すずしいへやの中にばかりいないでうんどうをして、あせをかきましょう。
★しっかりと水をのみましょう。

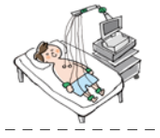
うんどう会にむけて、れんしゅうであせをかいて、しっかり水をのむとよいですね。

② すりきずはしっかりあらって、ばいきんをおとそう

こうていでころんでできたけがには、ばいきんがたくさんついています。あらわないでばんそうこうをすると、ばいきんだらけになります。

★しっかり水どうであらいましょう。
★なかなかなおらない時、きれいになおしたい時にはびょういんにいきましょう。

５がつにある「けんこうしんだん」をチェックしておこう

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんぽぽ
内科検診：おいしゃさん　森博之せんせい ●しんぞうや、いきをすったときのおとをしらべます ●せぼね、てあしのほねや、うごきをしらべます ●やせすぎていないか、しらべます ●ひふのびょうきにかかっていないかをみます	8日(月)	8日(月)	8日(月)	8日(月)	15日(月)	15日(月)	15日(月)
歯科健診：はいしゃさん 1,3,5年　横内雄二せんせい 「は」や「くち」のなかがけんこうかを、しらべます。 ●はをみがいてこよう。	11日(木)	4月に健診	4月に健診	4月に健診	11日(木)	4月に健診	11日(木)
耳鼻科検診：おいしゃさん　朴茂男　先生 ●はな、みみ、のどが、けんこうかをしらべます。 ←びきょう（はなのかがみ）で、はなのなかをみます。いたくないです。	16日(火)	なし	なし	16日(火)	なし	なし	1、4年 16日(火)
眼科検診：おいしゃさん　三谷貴一郎せんせい ●めのびょうきがないかしらべます	18日(木)	なし	なし	18日(木)	なし	なし	1、4年 18日(木)
心臓病検診：　※1年生だけが検診をうけます ●しんぞうのうごき、ようすをしらべます 	15日(月)	おたよりがとどいたらはやめにびょういんへ					1年 15日(月)

【参考・引用文献】小学保健ニュース４月２８日発行，子どもの暑熱順化のポイント，横浜国立大学　教育人間科学部　田中英登教授，少年写真新聞社.・ほけん通信１０月１８日発行，小児神経学クリニック　院長　星野恭子先生，少年写真新聞社.

東柏小、どきどきわくわく、けんこうせいかつのすすめ♪

今年もほけんだよりのうらは「けんこうチャレンジ」です。けんこうに、楽しく生活するために、ぜひ、ちょうせんしてみてくださいね。

「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

① 「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、６月にほけんしつにいる、いいづかせんせいにみせにいく。

② 「けんこうパスポート」と、５月の「チャレンジシール」をもらう。（けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの人がいないときにきてくださいね。）

→「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした人だけがわかるひみつのことばになります

５月の「けんこうチャレンジ」

けんこうな生活は、ゆめをかなえるいっぽ♪

あなたはしょうらい、どんな大人になりたいですか？

なりたい大人になるために今できることはどんなことでしょうか。

おなかがへって、ねむくて、ちからがでない。

そんな日には、べんきょうもうんどうもできないですよね。

ぎゃくに、けんこうで、げんきだとべんきょうも、うんどうも、モリモリはかどります♪

どんなゆめをかなえるためにも、今できることがあります。

それはけんこうな生活にして、まい日げんきにいられるようにすることなのです。

しょうらい、どんなおとなになりたいか、かいてみよう。

「え」でかいたり、うえの「え」に○をつけてももよいですよ。

５月のけんこうチャレンジ

＿＿＿年＿＿＿組　なまえ：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

しょうらいどんなおとなになりたいか、かんがえながら、

１しゅうかん、じぶんの生活をみなおしてみよう。

あてはまるマークにいろをぬろう。　できている→　まあまあ→　できなかった→

日にち	５月　日（　）	５月　日（　）	５月　日（　）	５月　日（　）	５月　日（　）	５月　日（　）	５月　日（　）
はやくおきた							
そとであそんだ							
はやくねた							
きょうのきぶん							

【参考・引用資料】・自分で考え・事・気大作・株式