

保健だより

越前市王子保小学校 保健室 平成27年5月1日 **5月号**

待ちに待ったゴールデンウィーク。みなさんの笑顔を見てると楽しみにしているのがわかります。
しかし、この時期はとても疲れる時期です。気温の差がはげしかったり、新しい学年になった疲れが出てきたりと、理由はさまざまです。
まずは、早ね早起きを心がけて生活リズムを整えましょう。



5月のほけん目標

けんこう
健康づくりをしよう

体の調子は、あせごはんでできる！

新学期が始まって1か月がたちました。生活リズムは整っていますか？ 不規則な人は一度生活習慣を見直してみましょう。

朝早く起きて朝ごはんを食べます。日中は体を動かして遊んだり運動をしたりすると、体がほどよくつかれて、夜は早めにねむくなります。

心も大切に

上手に休養をとろう

新生活がスタートして1か月。この時期は、“つかれ”を感じやすくなります。上手に休養をとって、心と体を健康な状態に保ちましょう。



ストレスたまっていませんか？

ぬるめのお風呂にゆっくり入る♡
十分な睡眠
早寝早起き
趣味の時間を大切にする♡
すすんで♡リラックス

人によってストレスの感じ方もさまざまのように、ストレスの解消法もさまざまです。

あなたにあったストレス解消法はどれかな。

これぞ保健室 手当ての極意

保護者の方へ

子ども達が、毎日どっと保健室に押し寄せてきます。ほとんどが、洗えば済む程度のけがやちょっとした体調不良です。ご家庭でも「どうして、そんな程度のけがで騒ぐんだ。」と思われるかもしれません。
しかし、けがをした場所をさすり、だるい背中をさすってあげるだけで、子ども達は笑顔で教室に戻っていきます。まさに「手当て」なのです。お家でも「手当て」をして、お子さんと触れ合ってくださいね。

食中毒予防のお願い

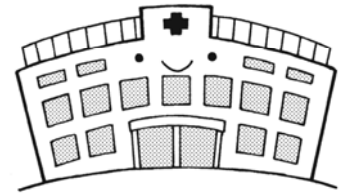
2015年4月27日 ◆国立感染症研究所より◆
これから、キャンプ、川遊び、ハイキング等子どもたちのお出かけシーズンになり、バーベキューも楽しむことと思います。
しかしながら、バーベキューの食事が原因と推察された腸管出血性大腸菌感染症（O157）集団発生事例の報告があります。
①お肉はしっかり焼くこと ③手洗いをしっかり
②焼く前のお肉をさわった箸で食べてはいけません。
ご家庭でも注意をお願いいたします。

県スクールカウンセラー 5月の来校日

- 5/12(火) 9:30~12:30
- 5/26(火) 9:30~12:30
- ※ 5/26は、希望があれば、時間の変更が可能ですので、ご連絡ください。

健康診断の結果が出ました

健康診断の結果をお配りしています。「再検査」や「要精密検査」の結果が出て、病気であるとは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。また、結果を保健室にお知らせください。



保健だより

越前市王子保小学校 保健室 平成27年5月1日 5月号

待ちに待ったゴールデンウィーク。みなさんの笑顔を見てると楽しみにしているのがわかります。

しかし、この時期はとても疲れる時期です。気温の差がはげしかったり、新しい学年になった疲れが出てきたりと、理由はさまざまです。

まずは、早ね早起きを心がけて生活リズムを整えましょう。

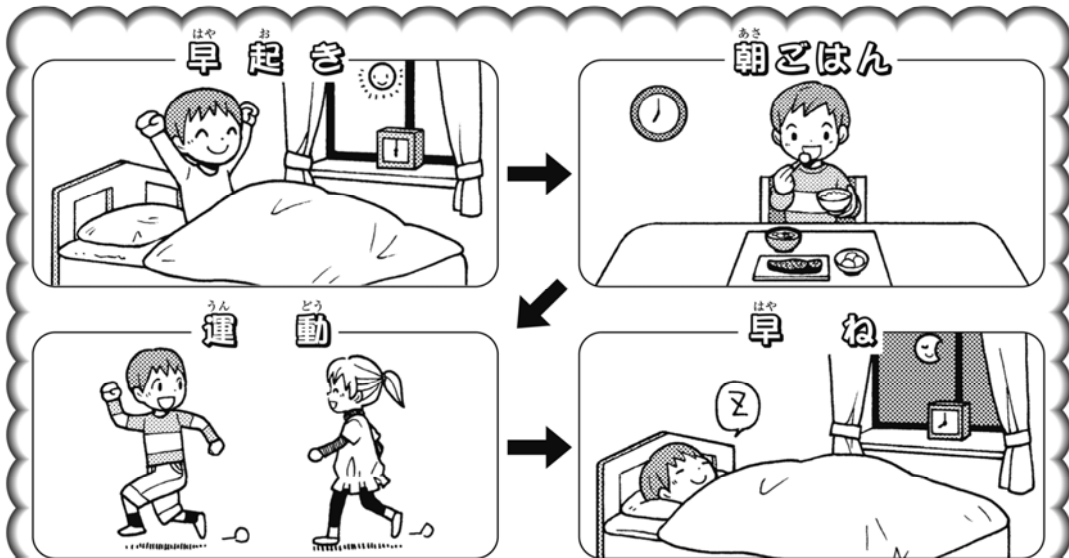


5月のほけん目標

健康づくりをしよう

体の調子は、あさごはんできまる！

新学期が始まって1か月がたちました。生活リズムは整っていますか？ 不規則な人は一度生活習慣を見直してみましょう。



朝早く起きて朝ごはんを食べます。日中は体を動かして遊んだり運動をしたりすると、体がほどよくつかれて、夜は早めにおむくなります。

心も大切に

上手に休養をとろう

新生活がスタートして1か月。この時期は、「つかれ」を感じやすくなります。上手に休養をとって、心と体を健康な状態に保ちましょう。



ストレスたまっていませんか？



すすんで♡
リラックス

人によってストレスの感じ方もさまざまのように、ストレスの解消法もさまざまです。

あなたにあったストレス解消法はどれかな。

これぞ保健室 手当ての極意

子ども達が、毎日どっと保健室に押し寄せてきます。ほとんどが、洗えば済む程度のけがやちょっとした体調不良です。ご家庭でも「どうして、そんな程度のけがで騒ぐんだ。」と思われるかもしれません。

しかし、けがをした場所をさすり、だるい背中をさすってあげるだけで、子ども達は笑顔で教室に戻っていきます。まさに「手当て」なのです。お家でも「手当て」をして、お子さんと触れ合ってくださいね。

食中毒予防のお願い

2015年4月27日 ◆国立感染症研究所より◆

これから、キャンプ、川遊び、ハイキング等子どもたちのお出かけシーズンになり、バーベキューも楽しむことと思います。

しかしながら、バーベキューの食事が原因と推察された腸管出血性大腸菌感染症（O157）集団発生事例の報告があります。

- ①お肉はしっかり焼くこと ③手洗いをしっかり
- ②焼く前のお肉をさわった箸で食べてはいけません。

ご家庭でも注意をお願いいたします。

東野スクールカウンセラー 5月の来校日

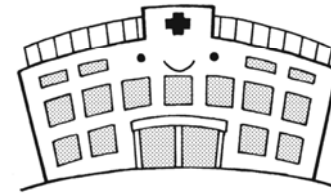
- 5/12(火) 9:30~12:30
- 5/26(火) 9:30~12:30

※ 5/26は、希望があれば、時間の変更が可能ですので、ご連絡ください。

要面談は予約

健康診断の結果が出ました

健康診断の結果をお配りしています。「再検査」や「要精密検査」の結果が出て、病気であるとは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。また、結果を保健室にお知らせください。



保護者の方へ