

ほけんだより5月

平成30年5月8日
栄村立栄小学校 保健室

しんねんど すたーと およそ 1かげつ がつ いんふる えんざ だいいりゅうこう ろたういるす い
 新年度がスタートしておよそ1ヶ月。4月は、インフルエンザが大流行し、ロタウイルスの胃
 ちょうえん はっせい がつ おつ らんちるーむ きゅうしょく た
 腸炎も発生していましたが、5月にはいり、ようやく落ち着き、ランチルームで給食が食べら
 れるようになりました。また、ぜんこう かつどう そとあそ こ たち げんき すがた
 全校での活動や外遊びもできるようになり、子ども達の元気な姿
 がたくさん見られるようになりホッとしています。しかし、まだ、きんりん しちようそん
 近隣の市町村では
 いんふる えんざ かんせんせい いちようえん はっせい がっきゅうへいさ ゆだん
 インフルエンザや感染性の胃腸炎も発生し、学級閉鎖もありますので、まだまだ油断できませ
 ん。おうちでも、てあら せいかつしゅうかん こころ
 手洗い・うがいをしっかりして、よい生活習慣を心がけましょう。

5月の保健行事予定

まだまだ続きます
けんこうしんだん
健康診断！！

10日(木)～15日(火) せいかつちょうさじっし
生活調査実施

11日(金) ふっかぶつとふ きぼうしゃ ※タオル、洗濯ほさみ、朝の歯みがきわすれずに！！

スクールカウンセラー富井先生来校 (午前)



24日(木) しんでんずけんさ ねん ねん しょくいん
心電図検査 (1年、4年、職員)

29日(火) がんかけんしん ぜんこう
眼科検診 (全校)

おしらせ※28日(月)に予定していましたが都合により6月5日(火)へ変更し、低高学年一緒に行います。ご了承ください。

けんこうしんだん
【健康診断】
ちりょう 「治療のおしらせ」をもらったら

はやめにお医者さんにいきましょう

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつ
生活リズムを
ととの
整えよう！



(生活リズムの「みなおし」で 元気を取りもどそう!)

新学期が始まって1か月ほどたちました。ひと息ついて、ちょっとつかれが出てくるころではないでしょうか。「だるい…」「休ませて下さい〜」という人に話を聞いてみると、多くの人が「生活リズム」がしっかりできていないことがわかりました。では、どうしたらいいのでしょうか？

内科 佐々木 公一先生

(栄村診療所)

歯科 小林 博先生

(栄村歯科診療所)

眼科 こだま 真也先生

(こだま眼科)

耳鼻科 津南病院 耳鼻科医

薬剤師 佐々木 範充先生

(田町土屋薬局)

内科の佐々木公一先生と
薬剤師の佐々木範充先生が
新しく栄小学校の校医
となりました。よろしくお
願いいたします。

おうちの方へ

・スクール

カウンセラーについて

本年度もスクールカウンセラーの富井麻美先生（臨床心理士）が来てくださいます。今年度は5月から毎月1回は来ていただく予定です。何か相談したいことなどありましたらお気軽に担任または保健室北條（美）に声をかけてください。



テレビやゲーム、ネット、SNSを夜中まで。ちこくしないために、ねむる時間が短くなってしまいます。学校でも大あくび、ねむくてしかたありません。

かいけつ ヒント



寝る時間のめやすを決めて、少しずつ近づけていきましよう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きするといいですよ。



朝ごはんを食べないと体温が上がらず、頭もからだもうまくはたらかせません。『エネルギーぶそく』のまま、午前中いっぱいすごすことになります。

かいけつ ヒント



ごはんやパンを中心に栄養のバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので食べてくるようにしましょう。



「トイレに行く（うんちを出す）のがはずかしい」という話を聞きます。でも、ずっとがまんをしていると、だんだんおなかが痛くなってきて…。

かいけつ ヒント



朝ごはんをはじめ、食事をした後はうんちが出やすくなります。がまんせず、なるべくすぐトイレに行くことを心がけましよう。



昼間にあまり動かさずガラガラ、夜になっても眠くならないので、なかなか寝つけないうことがありません。すると、やっぱり次の日は寝不足でだるくてぐったり…。

かいけつ ヒント



昼間、起きているときからからだを動かしておくと、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどもいいと思います。