

ほけんだより5月

2014年 5月

貝塚市立葛城小学校

5月は季節の変わり目です。体調をくずしやすい季節ですから、規則正しい生活をこころがけて元気に過ごしましょう。また、12日からは運動会の練習が始まります。暑くなってきますので熱中症にも気をつけてしっかり運動会の練習をしていきましょう。

5月の保健行事

- ・15日(木) 歯科検診(全学年)
- ・22日(木) 耳鼻科検診
(1年生全員+3・5年生抽出)
- ・29日(木) 尿・ギョウ虫2次検査
(1次検査未提出者+対象者)



～おうちの方へ

健康診断の結果については、疑わしいと判断された子どもさんだけ「お知らせ」をわたしています。病院へ行くかどうかは強制ではありませんが、学校ではできるだけ行かれることをおすすめしています。また、学校での検診結果は、病院で行われる「診断」ではありません。疑わしければお知らせするというスクリーニングというものです。「異常があるかもしれない」ということですので、病院での結果と違うこともあることをご了承ください。



運動会の練習が始まるよー！！今

年度の運動会は6月1日です。運動会の練習は12日から始まります。次のことに注意をしてけがや事故のないようにしましょう。

- ① 熱中症にならないためにお茶は必ず持ってきましょう。
- ② 汗ふきタオルも持ってきましょう。
- ③ 爪の長いのはけがのもと切っておきましょう。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはんは疲れをとるためにはとても大切です。規則正しい生活をこころがけましょう。



うれしいなあ♪

・異学年のお掃除では、上級生が一生懸命下級生に教えて掃除をしてくれています。とても教え方が上手で感心します。

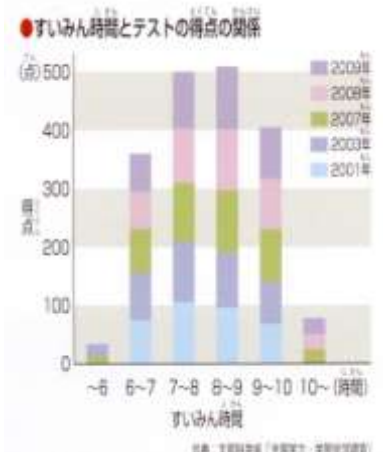
睡眠は大切だよ！！



睡眠をとることは、脳や体を休めることや成長の促進・免疫力の増進にとっても大切です。睡眠時間が足りないと、体力低下・体調不良や集中力の低下や欠食から栄養バランスを崩したり、排便リズムが整わなかったりなど、体にとっても負担がかかってしまいます。今、子どもたちは、体も心も大きく成長する大切な時期なので、しっかり睡眠時間を取れるようにしてあげてください。部屋を暗くしたり、寝る時間の前には、テレビやゲームをしないようにして、眠りに入りやすい環境を整えてあげてください。保健指導の際に、睡眠時間を聞いたら、夜遅くまで起きている児童もいました。声かけをしてくださることで、意識付けにもなりますし、睡眠の重要性について一度ご家族で話し合っただければと思います。

1・2年生は紙しばい・3年生からは保健指導で勉強しました。お家でも睡眠時間に気をつけてあげてください。

しっかり運動することで、骨の成長を促したり、食欲が増したり、ねむりやすくなります。寝てから1時間たつと成長ホルモンがたくさんでてきます。良い成長を促すためにもしっかり運動して、栄養をとり、寝ることが大切です。昼間に体をしっかり動かしましょう。



市内で、インフルエンザにかかった人もいます。手洗いうがいはこまめにしましょうね！