

ほけんだより

平成30年 5月 15日

大阪市立中央小学校



からだ いふく せいけつ
体や衣服を清潔

にしよう!!

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスや友だち、先生にようやく慣れてきた頃かな?と思っています。

新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、けっこう疲れるものでもあります。がんばる時は一生懸命がんばって、のんびりできる時間も大切に、心と体をリラックスさせてあげてくださいね!(^^)!

生活リズムを整えましょう

① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



② 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

③ 朝、家でうんちをしましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

手を洗ったあとは、いつも

ぬれた手で髪型を整えるよ。

服でふいてるよ!

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!



みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



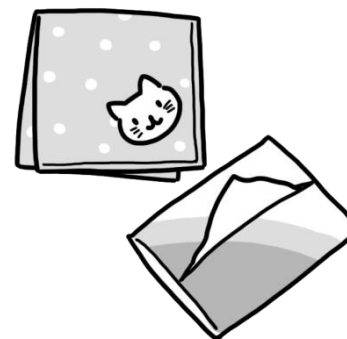
保護者の方へ 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施し、病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」を随時お渡します。できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいませよう、お願いいたします。また、内科・耳鼻科・眼科の健康診断で病気・異常が見つかった児童は、6月中旬のプール開始までに受診し、結果をお知らせくださいませ。

なお、受診しても異常なしとなる場合がありますが、これは学校での健康診断が「スクリーニング」(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。

ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようにしましょう。ハンカチは毎日取りかえましょう



手洗い

かぜだけでなく、手についたばい菌が原因で起こる病気はたくさんあります。



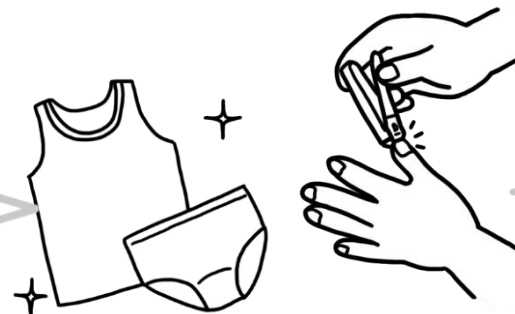
お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかるとよごれが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



下着

カッターシャツやブラウスの下には、汗を吸い取ってくれる、肌着を着ましょう! Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗の吸い取りがよく、着心地もさわやかです。



つめ

曜日を決めて、1週間に1度は切るようにしましょう。足のつめも忘れず切りましょう。

