

保健だより

# すこやか



5月

花田小学校  
保健室  
R6.5.2

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

5月になり、花や緑の色が鮮やかな季節になり、外で過ごすの心地よくなってきました。一方で黄砂や花粉などの影響から体調不良をうったえる子も増えています。マスクの着用や、うがいや洗顔などが有効です。「早ね・早起き・朝ごはん」を意識し、体調管理にも気をくばりましょう。



環境省 HP より

## よい生活習慣・熱中症予防のために

朝 太陽の光を浴びる！

体内時計がリセットされ、よい睡眠がとれます。朝カーテンを開けたり、朝日を浴びて歩いて登校したりすることは大切です。

バランスのよい朝食を食べる！

体調が悪く、来室する子の朝食は、パンのみという場合が多くあります。黄色(ごはんやパン)・赤色(玉子・牛乳・豆・肉)・緑色(野菜・果物)の3色そろった朝ごはんが勉強も運動もがんばれるパワーを生みます。

体を動かす！

「運動神経がよくなる」「きん肉がつく」というイメージがありますが、小学生のみなさんにとって、体や心にも多くのメリットがあります。家でもできる簡単な遊びを紹介します。連休中など時間のある時にやってみましょう。



日本スポーツ協会  
より

## 保護者のみなさまへ

学級でも随時指導をしていきますが、ご家庭でもお子さんにお話ししていただくようお願いします。

### 【熱中症】

体が暑さに慣れていない時期のため、水筒にお茶を多めに持たせてください。また、お子さんの飲み具合を確認していただき、こまめにお茶を飲むようお話しください。忘れてしまったお子さんで、保護者の方に連絡がつかない場合は、ペットボトルの麦茶を貸し出します。後日同様のペットボトルの麦茶をお返ください。



### 【健康診断の結果】

視力・聴力検査、眼科健診(1・3・5年生)の結果をお渡ししています。案内のあったご家庭は、早めに専門医を受診してください。

### 【生活点検】

今年度は、メディアに関する点検を2回行います。それに伴い従来の生活点検「スマイル点検」は、夏休みと冬休みに実施します。生活習慣の定着に向けて、ご家庭でアドバイスをしたり見守ったりする機会があります。ご協力をお願いします。