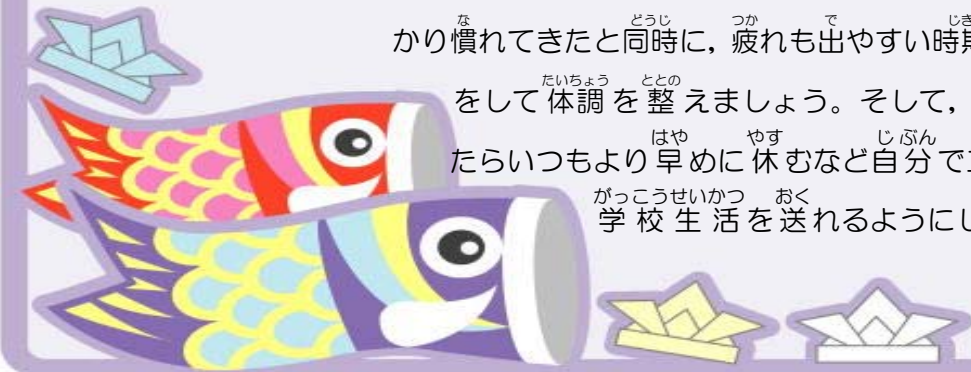


ほけんだより 5月号

平成23年5月27日
西山小
保健室発行
No.2

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい学年や先生にすっかり慣れてきたと同時に、疲れも出やすい時期です。規則正しい生活をして体調を整えましょう。そして、少し疲れたなと思ったらいつもより早めに休むなど自分で工夫して、楽しい学校生活を送れるようにしましょう。



健康診断が

続いています！

- 耳鼻科検診 …… 6月19日（日曜日）
場所 …… 長浜コミセン
- ※ 瀬々野浦バス停からバスが出る予定です。
後日お知らせを配付いたします。

結果はかならずおうちの人の人に見せてください。
ちりよつがひつこうな人は、早めにはおしらせします。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------

世界禁煙デー ~ たばこの害について



5月31日は「世界禁煙デー」です。未成年（子ども）がたばこを吸うことは法律（未成年者喫煙禁止法）で禁止されています。ただ法律だから禁止！というわけではありません。成長期（体が大きくなる時期）にある未成年者の若い細胞は、大人以上にたばこの害を受けやすいのです。

- やめられなくなる ● ● 様々な病気につながる ● ● 周囲にも影響が及ぶ ●

いつもピカピカに！ 体の清潔

- ☆ 手洗い・うがい
外から帰ったときは忘れずに！
- ☆ 下着
毎日きれいなものを身につけよう。
- ☆ お風呂
1日のよごれをおとし、ゆっくり入ってリラックス♪
- ☆ ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう（ハンカチは毎日とりかえること）
- ☆ 手足のつめ
一週間に1回ほど、のびていないかチェックしよう。
- ☆ 歯みがき
ご飯やおやつを食べた後、寝る前にもしっかりと！

そして心も笑顔になろう！