

ほけんだより 5月号

さつませんだいいしりつにしやましようがっこうほけんしつ
薩摩川内市立西山小学校保健室

平成24年5月8日

★ゴールデンウィークも過ぎて…★

ゴールデンウィークも過ぎ、5月になりました。休みの間は、生活リズム(特に起きる時間・寝る時間)は平日と同じように過ごせましたか？

長い休みの間にいつもとちがう生活をする、休みが明けてからは体調をくずしてしまいがちになります。

もしも、休み中に少し遅寝遅起きになっていた場合には、早めに生活リズムを整えましょう！



の 乗りものよいしやすい人へ



睡眠はたっぷり



腹ペコはダメだよ
いつもの食事を



よいやすい人はよい止め薬を
エチケット袋でいつでも安心



遠くの景色を眺めて
リラックス



よわない！

という気持ちも大切
ちゃんと準備をすれば
もしものときも大丈夫！

それでも、ぐあいが悪くなったときは

がまんしないで、早めに
まわりの友だちに知らせ
よう。いざというときの
ためにエチケット袋を
準備しておこうね。

きもちが
わるい
です



★保護者の皆様へ★

健康診断の結果は、各検診終了後にお知らせを配布します。

もし、治療を要する項目があった場合は早めの治療をお願いします。

※ 薩摩川内市は、医療費助成制度があります。

中学生までは医療費が実質無料となります。

是非御活用ください。



★心がけよう！規則正しい生活！★

健康な体を作るのは何よりも規則正しい生活です。みなさんは、心がけて毎日しっかりと生活できていますか？

①早寝早起き

早く寝て・早く起きる。これが規則正しい生活の第一歩！

夜10時～夜2時に寝るとたくさん成長するそうです。

特に小学生が健康な生活をするためには9時間くらい寝たほうがよいそうです。



②毎日しっかり朝ごはん

朝ごはんを食べると、食べてこないときよりも、勉強も運動もよく

できます。

毎日忘れずに食べることで毎日イキイキと過ごすことができますね。



③好き嫌いしないで食べましょう

好き嫌いしないで食べるということは、バランスよくいろいろな栄養がとれるということです。嫌いな食べ物にもチャレンジしましょう！



からだや身のまわりをせいけつに!

お風呂に入ろう



うがいをしよう



歯をみがこう



きれいな
下着をつけよう



手をあらおう



つめを切ろう



ハンカチと
ティッシュをもとう

