




ほけんだより

平成23年5月6日 広島市立安北小学校 保健室 No. 2

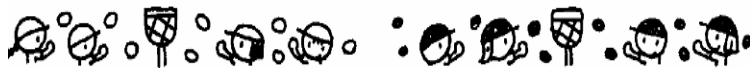
新しい学年がスタートして1ヶ月。毎日外で楽しく遊んだり、体育の授業で一生懸命走ったりするみなさんの姿を見て、安北っ子は今年もたのしく、元気いっぱいだなと実感しています。連休が終わり、これから運動会の練習が始まります。けがや病気には気をつけてがんばりましょうね。

5月の保健行事

5月もいくつかの保健行事があります。日程の確認をお願いします。

月	火	水	木	金
2				6 8:30~ 間接撮影 (1年生・該当児童)
4	<div data-bbox="272 1003 1082 1267" data-label="Text"> <p>耳鼻科検診は、学年(2・5年生はクラス)で検診日が違いますので気をつけてください。毎年、“耳あかがたまっている”とお医者さんから言われる人がたくさんいます。 検診の前日には、必ず耳のそうじを必ずしましょう。</p> </div> 			8
9 心電図検査 (1年生・該当児童)				10
16 耳鼻科検診 13:20~ (3年生・6-2・ひまわり)	17 13:20~ 耳鼻科検診 (2年生・6-3)	18 13:20~ 耳鼻科検診 (1年生・6-4)	19	20

運動会の練習が始まります



~熱中症に気をつけましょう~



毎日練習を頑張ることができるように、体の調子をしっかり整えておきましょう。まだ5月だから熱中症なんて・・・と思ったら大丈夫がいです。練習中は必ずぼうしをかぶってくださいね。そして、練習の後には水を飲むようにしましょう。



5月の保健目標

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ろう

体の調子をととのえて、
体のいろいろな働きをよくしてくれます。



『早ね早起き』

夜は決まった時こくに寝て、
朝は決まった時こくに
起きるよう心がけましょう。



『朝ごはん』

朝ごはんを食べると、体が目覚め、
しっかりはたらきはじめます。
よくかんで、しっかり食べましょう。



『運動』

“1日60分間”運動しよう！
骨や筋肉、体の中も
じょうぶになります
夜もぐっすりねむりやすくなります。



『朝のうんち』

朝ごはんを食べると、腸の働きが
活発になり、便がでやすくなります。
学校に行く前にトイレにすわる「うんちタイム」
をつくってみましょう！



4月の保健室

いけないことをしていた時など、
不注意でのけが人の数字です。

・けがをした人

146人

- ・ きょうしつ **6人**
(5月は**5人**をこえないようにしよう)
- ・ ろうか・かいだん **4人**
(5月は**3人**をこえないようにしよう)
- ・ どうろ **18人**
(5月は**17人**をこえないようにしよう)

☆大きなけがにつながる不注意が少なくなる
ように『●人をこえないようにしよう』という目
標を決めました。

保健室へ来るときの約束



みなさんが保健室を気持ちよく利用
するために3つの約束を守ってください。

○保健室に来る時は、できるだけ担任
の先生に伝えてきましょう。

○けがをした時は、きずぐちを洗ってきま
しょう。しっかり砂やごみを洗い流し
ましょう。

○保健室には、休んでいる人がいま
す。保健室では静かにしましょう。