

保健だより 5月

H23. 5. 1
高岡市立戸出西部小学校

気持ちのいい風が吹いています。梅雨までのさわやかなこの時期を満喫したいですね。大型連休など、外で遊ぶ機会もたくさんある楽しい5月ですが、この時期は体調をくずしやすいこともあります。「早起き、早寝、朝ごはん」など規則正しい生活習慣に心がけ、家族で、ゆっくりとした時間を過ごすのも、心やからだの健康にいいと思います。



健康診断の結果について

健康診断を行っています。(6月中旬まで)

健康診断の結果、病気や異常の疑いのあったお子さんには、治療カードを配布しました。早めに医療機関で受診するようにお願いします。

「健康は何よりの宝」、元気に活動するには健康が基盤となります。毎日の生活を見直し、より健康な生活が送れるようにしましょう。



学校への心とからだの準備のK!

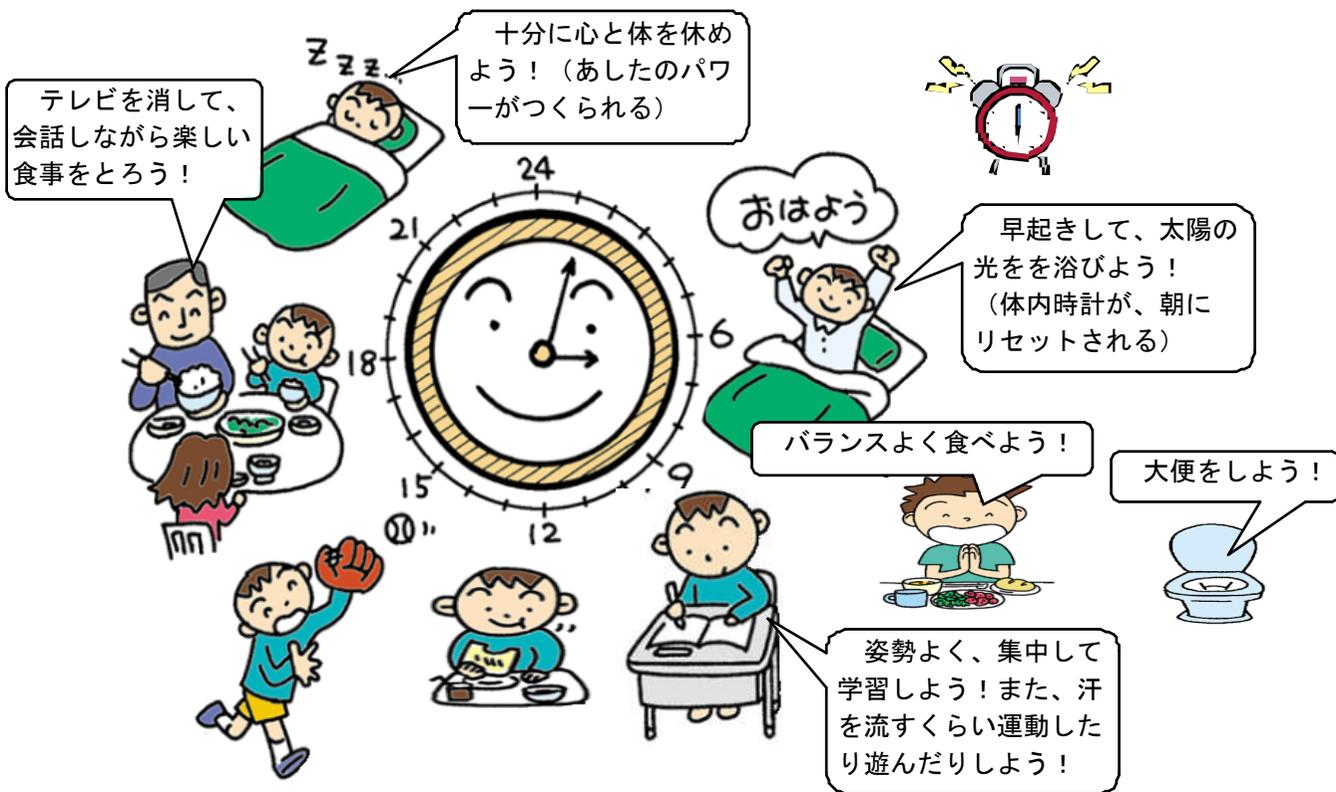
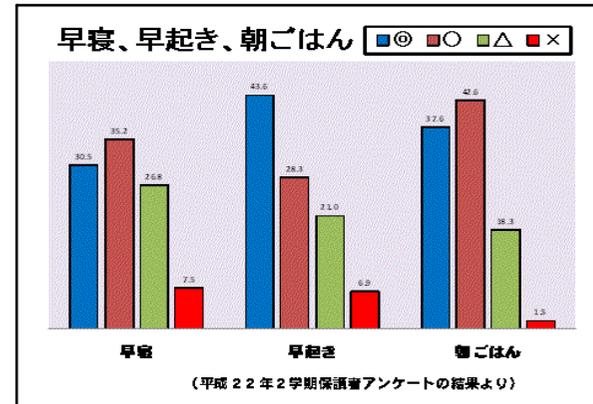
寝る前に、明日の準備をしておく。宿題はすませたし、持っていくものもチェック!



しっかり眠った。朝食をとった。顔を洗い歯をみがいた。爪は短い。ハンカチ、ティッシュを持った。前髪はすっきり、忘れ物なし!
これで元気の充電よし、OK! レッツゴー!

よい生活リズムで心もからだも健康に過ごそう!

よい生活習慣は、心と体の健康の基盤です。集中力や情緒も安定し、学習能力もアップすることは、全国学力調査の結果からも明らかになっています。生活習慣の中でも、生活リズムの基盤となるのは、睡眠です。しかし、昨年の保護者アンケート調査結果をみると、「早寝」がなかなか習慣化していません。子どもたちが持っている力が十分発揮できるように、家庭でも「早寝」できるような環境を整えるようご配慮ください。



生活リズムを整えるには・・・

- 1 睡眠をしっかりとれるよう環境を整える。
- 2 朝の光を浴び、朝食をとり体を目覚めさせる。
- 3 早起きと昼間の活動量を増やす。

・昼は昼らしい生活・・・
しっかりと活動する!
・夜は夜らしい生活・・・
ゆっくりと休む!