

保健だより 5月

H23. 5. 2

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ろでもあります。「早起き 早寝 朝ごはん」など規則正しい生活習慣を心がけ、家族で、ゆっくりとした時間を過ごすのも、心や体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す。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大切です。毎日の生活を見直し、より健康な生活を送ることができるようにしましょう。

学校への心と体の準備OK!



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!

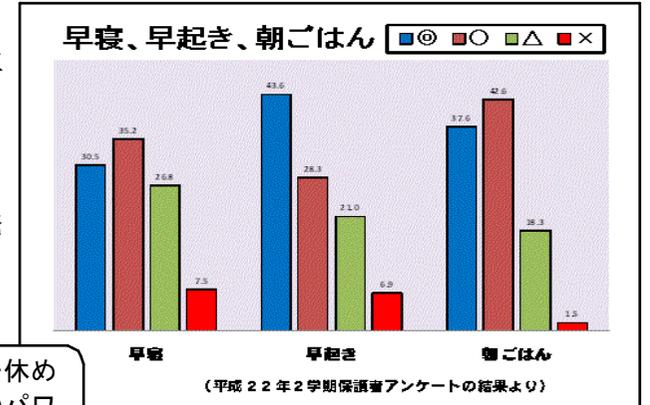
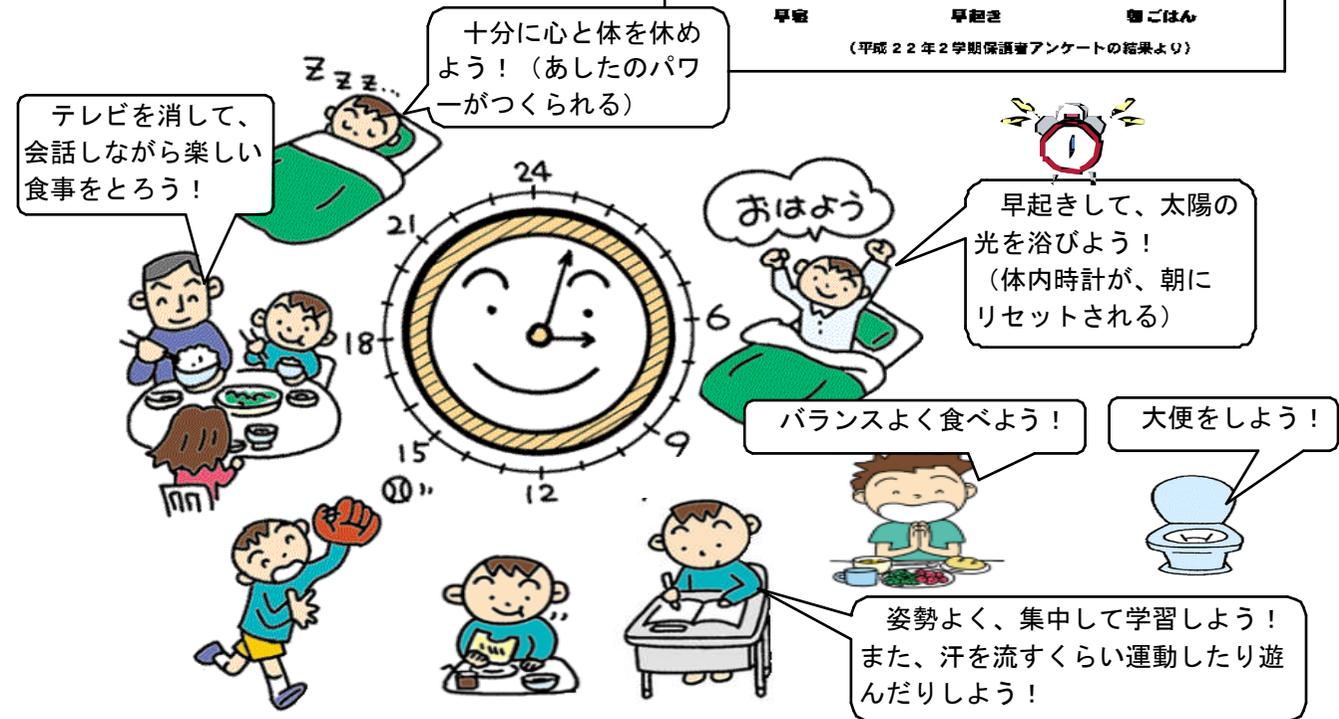
夜にすること

朝にすること

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、生活リズムは、睡眠から生まれます。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ないようです。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」ができる環境を整えるようご配慮ください。

十分に心と体を休めよう! (あしたのパワーがつけられる)

テレビを消して、会話しながら楽しい食事をとろう!

おはよう

早起きして、太陽の光を浴びよう! (体内時計が、朝にリセットされる)

バランスよく食べよう!

大便秘しよう!

姿勢よく、集中して学習しよう! また、汗を流すくらい運動したり遊んだりしよう!

きりとり線

ご家庭で、お子さんの「早寝 早起き 朝ごはん」が習慣化するよう配慮していただけることがありましたら、お聞かせください。たより等に載せて紹介していきたいと思ます。5月10日(火)まで、担任へ提出してください。よろしくお願いいたします。

年 組 保護者氏名