

「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだより



令和元年5月16日  
第 2 号  
牛島小学校保健室

# ほっとけんしつ

家庭数配付文書

おうちの人と読みましょう

## 長い連休が明けました。体調はどうでしょう？

外は、気持ちのよい風が吹いてさわやかな日が多いですね。連休が明けて1週間が経ちました。連休明けの朝「おはようございます！」という元気なあいさつとともに多くの子が連休中の楽しかった話をしてくれました。お出かけをしたり、お友達と遊んだりして元気に過ごせたようで安心しました。これから、疲れが出てくる頃です。で下記のチェック表を使って、規則正しい生活を取り戻しましょう。ぜひ、お家の人と一緒に取り組んでみてください。



## 元気な牛島小の子供1週間 ～チャレンジ～

1日1つ、自分の健康のためにチャレンジしてみましょう。  
～チェック欄に、できたら「◎」できなかったら「×」をつけよう。～

できた：◎  
できなかった：×

	がんばること		チェック
5/16(水)	① ノーゲーム	ゲーム・テレビの光刺激は目を疲れさせます。今日はテレビやゲームをしないでゆっくり過ごしましょう。	
5/17(金)	② 運動	外を散歩したり、軽く運動したりして体を動かしましょう。1日30分が目安です。	
5/18(土)	③ 清潔	外出後の手洗い・うがい。つめが伸びているかチェック。お風呂にゆっくり入り体を清潔にしましょう。	
5/19(日)	④ 排便(うんち)	お腹の調子を整えましょう。野菜に多く含まれている食物繊維を食べ、うんちをしてすっきりしましょう。	
5/20(月)	⑤ 早寝・早起き	明日から学校が始まります。早めに布団に入り、疲れた体を休ませましょう。	
5/21(火)	⑥ 朝ごはん	今日から、学校が始まります。朝ごはんを食べてエンジンをかけましょう。	
5/22(水)	1週間のまとめです。全部に挑戦してみよう。 規則正しい生活習慣を取り戻すためにがんばりましょう。		

# はじめまして

こんにちは。埼玉県立大学から来ました。徳武<sup>とくたけ</sup>沙奈<sup>さな</sup>です。5月7日から6月3日まで保健室の先生になるための勉強をさせていただきます。

大学では、歯のことについても勉強しているので、口や歯のことで何か困っていることなどがあったらお話ししてください。皆さんと楽しく生活したいと思っています。よろしくお願いします。

牛島小学校の皆さんは、朝から元気いっぱいのあいさつをしてくれるので、とてもうれしいです。休み時間も校庭でお友達と楽しく元気に遊んでいる様子が保健室の窓からよく見えます。また、4年生から6年生の皆さんは、キャプテンを中心に陸上の練習に熱心に取り組んでいる姿がとても印象的です。これからも安全に注意しながら練習に取り組みましょう。応援しています。



## 熱中症に気をつけて！

熱中症とは、気温が高く、身体の熱を十分に発散できずに身体に熱がこもってしまい、高い体温に身体が対処しきれなくなった状態です。



5月も後半になって気温がだんだんと高くなり、夏が目前に迫っています。

◎こんな症状が出たら要注意！

- ・めまい
- ・頭痛
- ・体がだるい 等

少しでも具合が悪く感じたら、近くにいる先生や大人の人に伝えましょう。

## 熱中症にならないための約束

1. のどがかわく前に水分補給をしよう。
2. ぼうしをかぶって、涼しい格好で運動しよう。
3. たくさん寝て、しっかり食べよう。
4. 少しでも具合が悪く感じたら、運動をやめて休憩しよう。



熱中症に気を付けながら、元気に過ごしましょう。



昨年  
の作品

## 歯と口の健康に関するポスター募集

埼玉県歯と口の健康に関するポスターコンクールに出品するポスターを募集します。

**募集期間：令和元年5月17日（金）～令和元年6月14日（金）**

応募したい人は、画用紙を渡しますので保健室に取りにきてください。

応募作品の中から2点をコンクールに出品します。たくさんの応募、お待ちしております。