

ほけんだより 5月号

令和4年5月6日 江戸川台小学校 保健室

5月の保健目標は **身のまわいを清潔にしよう!** です。

清潔に
できているかな?

シルエットワイズ

つめがのびていると
人にけがを
させてしまう
可能性があります。

みんなに足りない
清潔アイテムは何か?
シルエットから推理しよう!



シルエット



清潔アイテム

<p>ハンカチとティッシュ</p> <p>ハンカチは 毎日とりかえてね</p>	<p>つめきり</p> <p>手のひら側から 見えたら切ろう</p>	<p>歯ブラシと歯みがき粉</p> <p>ねる前は念入りに</p>	<p>下着</p> <p>汗をすう素材を選ぼう</p>	<p>手洗いせっけん</p> <p>水洗いだけじゃダメ!</p>
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

スクールカウンセラーの先生が来校します

5/19(木)に、お話を聞いてくださるスクールカウンセラーの小宮由美先生が来校します。「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんや、おうちの方がいらっしゃいましたら、学校にお伝えください。電話でも連絡帳でもかまいません。6月の来校日は6/23(木)です。

上手に活用しよう!

健康診断
の結果



「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっていないかな?」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

4/28(木) なかよし・4~6年生が歯科検診を行いました。

●学校歯科医さんより

「新型コロナウイルス対策を万全にして開院しています。安心して受診をしてください。不安な場合は、病院に電話を入れてください」とのことでした。歯科健診結果のお知らせは後日配布します。1~3年生の歯科検診は5/18(水)に行います。



新学年になって1カ月

疲れは出ていませんか?

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない



心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

- こんなことを試してみましょう。
- 早寝早起きで生活リズムを整える
 - 外で体を動かす
 - 好きな音楽を聴く
 - 信頼できる人に相談する
- こんな方法も
- どうして元気が出ないか紙に書く
 - 自分がかんがっていることを言う