

ほけんだよ! 5月



遠目には、同じように見える若葉も近くで見ると色合いや形がそれぞれ違ってきます。どの葉も芽吹いたばかりの生命力にあふれ、輝いています。まるで、皆さんの姿を見ているようです。

5月の大型連休も終わり、そろそろ新学期の疲れが出てくる頃。

本校には今年度もスクールカウンセラーの藁谷先生がいらっしゃいます。相談したい事がある人は毎週月曜日に来ますので、保健室で予約を取り、相談してはいかがでしょうか。

学校が始まって1ヶ月が経ちました。
皆さん、生活リズムは作れましたか。

いかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--



朝食には栄養の摂取だけではなく、眠っていた体と脳を目覚めさせて、一日を始めるために必要な準備をする役割があります。

脳はエネルギーとなるブドウ糖をたくわえることができないため、朝食で補給しなければ、集中力が落ちたり、イライラしたりしてしまいます。

5月の保健行事

月日	内容	対象者	備考
5月15日(金)	第3回尿検査 (第2回は実施済み)	前回未検査者 再検査者	昼 受付時間 11:00 夜 受付時間 18:00
5月21日(木)	歯科検診	全生徒	会議室 昼 10:30~ 夜 17:30~
5月28日(木)	内科検診	全生徒	会議室 昼 13:00~ 夜 17:30~

検診時の注意

内科検診・・・先生が皆さんの心音や呼吸音を聞きます。周りがるさいとよく聞き取れませんので、静かにして順番を待つようにしましょう。

歯科検診・・・検診前にきちんと歯を磨いておきましょう。

歯科医の先生の言葉の意味を理解して、治療が必要なら早めに治療を受けましょう。

C・・・・虫歯あり。

CO・・・・虫歯になりそうな歯がある。

GO・・・・歯ぐきが腫れています。

X・・・・注意する乳歯がある。

今年度も食後の歯磨きを行いたいと思います。

昼間主の皆さんはすでに昼食後の歯磨きをしています。夜間主の皆さんは11日(月)から、各自給食後に歯磨きをしましょう。

昼間主は12:20分に夜間主は17:15分に音楽を流します。

歯ブラシはPTAから、コップは生徒活動後援会費より支給しています。大切に使用して下さい。



5月に入り日中だだいぶ暑くなってきました。

温かい日中は
手に持って！

衣服の調節で
温度差対策!!

日が暮れたら
はおつて防寒