

ほしたんだより

2023年5月8日
奈半利小学校
保健室

ゴールデンウィークは楽しむことができましたか。今週は朝からすっきりチャレンジ週間です。いつも以上に規則正しい生活を意識して過ごしましょう。運動会の練習も始まります。ぐっすりとおねて、暑さに負けないように体力をつけましょう。

運動会の練習がはじまります！



じゅんぴ運動をしよう



タオルで汗をふこう



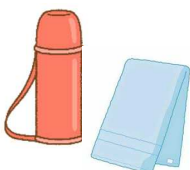
水分をこまめにとろう



ぼうしをかぶろう



つめを切っておこう



水とうやタオルを忘れずに持ってきてきましょう。

つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
爪と指の長さが同じ
深づめににならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると?

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど



★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



からだ・心こころつかれていませんか？

新年度しんねんどがスタートして、およそ1か月げつ。学校生活がっこうせいかつの中で新しいことあたらしや変わることがたくさんあるこの時期しきは、知らず知らずのうちに力ちからが入っていたり、きんちょうきんちょうしていたりして、からだも心こころもつかれやすいです。ひと休みやすみすることも大切たいせつにしてくださいね。

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

アドバイス

- ☆からだを動かしてリフレッシュ…楽しみながら運動をしましょう
- ☆好きなことをする…音楽や読書でひとやすみ
- ☆生活リズムを整えよう…ぐっすりねむると気分もすっきりします
- ☆なやみをだれかに相談する…話をすることで気持ちがかかることもありますよ

友達ともだちづきあいに悩んだら…

新学期しんがくが始まって、そろそろ友達関係ともだちかんけいに悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と

は、身近みぢかな人であり、一緒いっしょにいると楽しいはずなのに、「相手に嫌きらわれたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味しゅみに没頭ぼつとうしたり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。



慣れてきた頃

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑めいわくになっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。

保護者のみなさま

新型コロナウイルスの対応について、一つの節目を迎えました。体温測定等、感染予防にご協力いただきましてありがとうございました。



さて、4月から続いている検診も、6月8日(木)実施の歯科検診のみとなりました。すでに終了した尿検査、聴力検査、校医検診につきましては、受診が必要な児童のみ検査結果(受診のおすすめ)を配布しています。歯科検診がおわりましたら、全児童に結果をお知らせします。