

ほんよ5月 けだり

2024. 5. 1

藤沢市立本町小学校

新緑の美しい季節になりました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。5月は気温の変化が激しい季節です。衣服の調節などをこまめに行い、元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

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

健康診断の結果が返ってきたら…

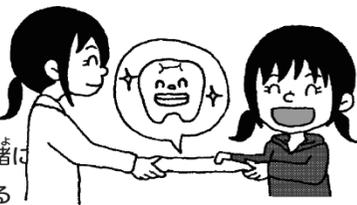
1

健康診断の結果を受け取る



2

必ず持ち帰り、お家の人と一緒に結果を確認する



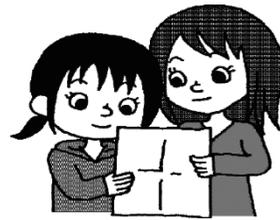
3

病院で診てもらった必要がある場合は、早めに病院へ行って治療する



4

病院へ行った後は、結果を学校に知らせる



健康診断の結果、精密検査や治療が必要な人にはプリントでお知らせします。内容をご確認いただき早めに受診してください。受診結果については報告をお願いいたします。

さわやかな5月晴れが続いているのに、なぜか気が晴れないという子がいいます。4月の進級、進学、クラス替えなどで緊張していたのが、だんだんと慣れてきたことで、心の疲れが出てくる時期だからかもしれません。

このような症状のある人は、次のことを実践してみましょう。

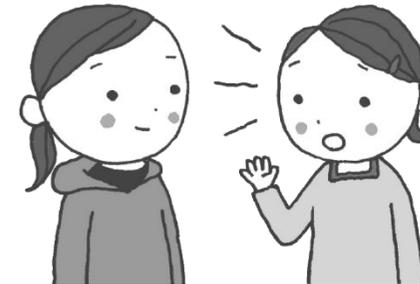


心の疲れをとる生活のヒント

友達と遊んだり、体を動かしたりする



心配事や悩み事をだれかに話す



時間を決めて早めに寝る

規則正しく生活することで、心が落ち着いて自然と元気になりますよ！

こんなときは、保健室に来てください！

★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうなときは、ベッドで様子をみます。



★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。

