

ほけんだより 5

5
月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

5月号

しんねんど
新年度がスタートして1か月ほど経ちました。あたらしいがくねん
新しい学年のリズムはつかめてきましたか？
こんげつ はる えんそく あいちょうさい うんどうかい ぎょうじ つづ かつき しき
今月は春の遠足や愛鳥祭、運動会など行事が続き、活気あふれる時期ですが、実は心身の疲れ
がでやすいタイミングでもあります。まいにち げんき たの
毎日を元気に楽しむためには、はやね はやお
早寝・早起きなどのよい
せいかつ
生活リズムを身につけることが大切です。しっかり た ね
しっかり食べてしっかり寝て、心と体をリフレッ
シュさせて、5月の行事を笑顔で乗り切りましょう！

はや ね からだ やす
早く寝て体を休める！



はや お あたま
早起きで頭がすっきり！



☆ よい
生活リズムを
身につけよう
+

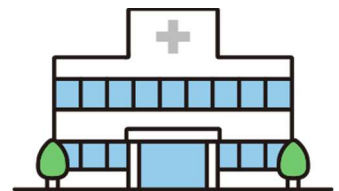
げん き
**元気に
勉強や運動！**



あさ
**朝ごはん
で
パワーチャージ！**



けんこうしんだん けっか かくにん
健康診断の結果をご確認ください



じっし けんこうしんだん けっか すいじ くば
実施した健康診断の結果を随時お配りしております。異常なしの場合の通知はありません。
クリーム色のお知らせカードで配られた方（要精検）や異常なしでも他に気になる症状がある
いはら はや びょういん じゅしん
場合は、早めに病院を受診されることをおすすめします。また、お知らせした内容につきまして
げんざいいりょうきかん そうだんす つういんちゅう ちりょうちゅう かんりか ばあい じゅしん
現在医療機関で相談済みである、または通院中・治療中などで管理下にある場合、受診
けっか ていしゅつ ふよう
結果の提出は不要ですのでお知らせください。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります

5月30日（土）に予定されている運動会に向けて、練習がはじまってきています。グラウンドでの外遊びもできるようになり、外での活動が多くなってきました。ケガに気を付けながら、楽しく体を動かしましょう！

楽しく安全に活動するために、準備運動をしっかりとすること、水分補給をこまめにするを心がけていきましょう。体調に不安があるときは無理をせず休むことも大切です。また、サイズの合っていない運動靴を履いての運動はケガや足の痛みにつながりますので、ご家庭・園での靴の点検もよろしくお願いいたします。



かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

たとえば…

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわしながらしてくれます。

- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



ひや よぼう 日焼けを予防しよう

4～6年生を対象に資生堂の日焼け予防学習セットを配付しました。日焼け止めのサンプルにつきましては、ご家庭・園で相談の上で使用するようにお願いいたします。また、皮膚にアレルギー症状の自覚があるお子さま、現在肌に傷、かゆみ、赤み、肌あれなどの症状があるお子さまには使用しないようにしてください。



太陽の光と体の関係について研究しよう！

資生堂
アネッサ (ANESSA) ブランドサイト
サンシャインキッズラボ

