

ほけんだより 5月

平成29年5月11日

古川支援学校

保健室発行

新学期が始まって1か月がたちます。学校生活にも慣れてきたころだと思いますが、疲れの出やすい時でもあります。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

今月の保健行事

● これからの健康診断の予定 ●

30日(火) 聴力検査 小学部 1・2・3・5年 9:45~

保護者の方へ



4月から健康診断が行われています。事前の準備や提出物など、ご協力いただきありがとうございます。

健診終了後は、再検査や治療が必要なお子さんには順次お知らせいたします。お知らせをご覧いただき、早めに受診されることをお勧めいたします。なお、受診が終わりましたら、『受診報告書』を保健室に提出してください。

また、身体計測の結果を記入しました「バランスノート」も配布します。ご覧いただいた後は、保護者欄に押印の上担任に提出してください。なお、ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

先日行われました高等部の歯科健診時、次のような指導がありました。
○上の前歯のみがき残し(歯垢)が多く、重度の歯肉炎になっている生徒がみられました。しっかりブラッシングをしてください。
○歯ブラシの毛が広がっている生徒が多かったです。早めに交換をしてください。



規則正しい生活習慣

元気のもと

まずは

早起き、朝ごはん

早起き

朝ごはん

・早起き→朝5~7時の間に起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出ます。

・朝ご飯を食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、活発に動けるようになります。

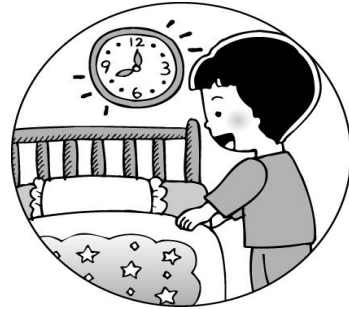
生 活 習 慣

は バッチリかな？

生活習慣は
いちどくずれてし
まうと、なかなか
もとせません。



生活リズムをつか
むために、時間をき
めて行動するとい
いでしょう。



汗ばむ季節、水分をじょうずにとりましょう！

これから運動会の練習が始まります。暑い日や汗をかいたあとは水分補給が必要になってきます。そこで、水分補給のポイントをお知らせします！

★ 糖分を含まないもの… お茶や麦茶、水

- ・ ジュースや炭酸類などは、むし歯や肥満の原因になるので、普段の水分補給にはむきません。
- ・ スポーツ飲料は、激しい運動をした後や、汗をたくさんかいたときなどには適していますが、普段のときは、お茶や麦茶、水で十分です。

★ 冷たすぎない物

- ・ 冷たすぎると胃腸の働きを弱め、おなかの調子をくずす原因にもなります。

★ 少しずつ、こまめにとる

- ・ のどが、カラカラにかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。