

ほけんだいの ※おうちのひとと一緒に読みましょう。

# えがお

第2号  
29.5.1  
旭東小

5月の保健目標

毎日を楽しくしよう

新学期が始まって1か月。疲れの出やすい時期です。ゴールデンウィークに気分転換をして、休み明けの運動会の練習や学習にのぞみましよう。疲れたときは、早めに布団に入ったり、ゆったりの風船がかったりして体を休めることが大切です。

## 5月の保健行事



- ★5/10 (水)・・・内科検診 2, 4年生  
(体操服忘れずに)  
・・・検尿回収 最終
- ★5/18 (木)・・・歯科検診 2, 4, 6年生  
(当日の朝、歯みがきしっかり!)
- ★5/23 (火)・・・フッ化物洗口説明会  
※1, 6年生保護者対象
- ★5/25 (木)・・・歯科検診 1, 3, 5年生  
(給食後の歯みがきしっかり!)

## 学校生活になれたらぜひ 注意もめい

### からだ

- ・休みの日になっても夜遅くまで起きてる
- ・シメが伸びたまま
- ・面倒で歯みがきをしない
- ・朝、時間がなくて朝食ぬき

### けが

- ・走つかを走り、人にぶつからそうになる
- ・遊びに夢中になって遊んではいけな場所に入ってしまう
- ・準備体操を必ずして運動しよう

### いじめ

- ・友達の間持たを考えずにからかっている
- ・あそびののびを止める
- ・言葉づかいが乱暴になる
- ・いじめ

生活になれて「I can do it」の気持ちで「し」と行動が出来るようになってくれば、がや事故に繋がってしまわないが重要です。この時期に一度生活を振り返り、健康と安全に過ごせるよう心がけよう。



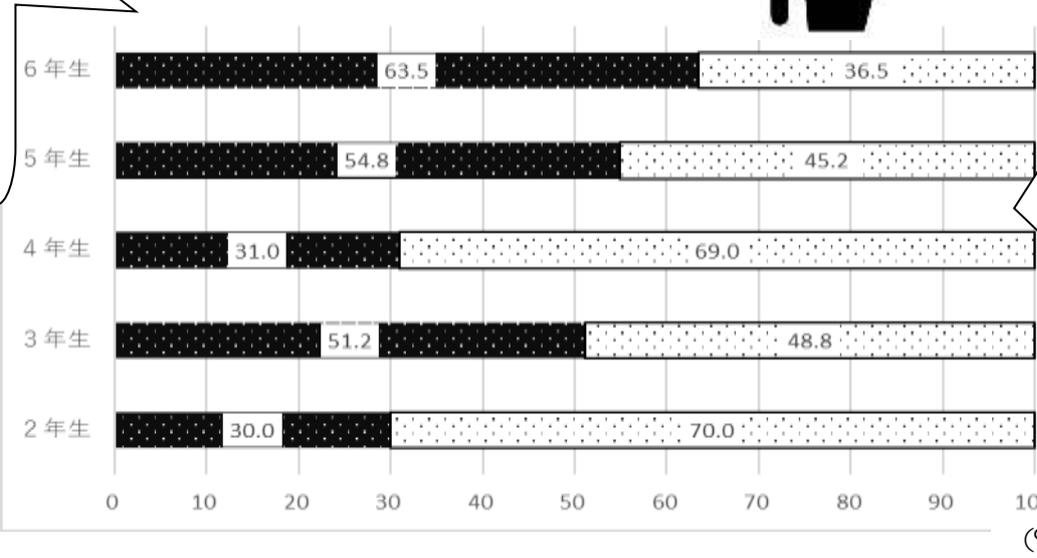
# 毎朝、おなかすっきりしていますか？



出た人



あさはいん  
朝の排便



(%)

「先生、今日〇〇日だよ。」  
「最近、毎日朝排便のよ。」  
「はいよね、私、毎日排便のよ。」

先日、6年生の女の子と交わした会話です。4月18日から27日6年生でスマイルカードが始まりました。初日の点検で気になったことが排便についてです。高学年で朝のお通じがなかった人は半分以上いました。大事なものは、よいウンこ「バナナウンこ」を出すことです。「バナナウンこ」を出すには、

①好む嫌いなもの

②ゆめをかき

③早寝早起き

④運動をする

わたしは、海藻や野菜に多くふくまれる食物繊維で元気になるわよ！



この4点が大切です。うんこはからだのバロメーターです。排便したあとには自分のうんこを観察してみましょー！

## おうちの方へ

### ★ スポーツ振興センターのご案内

学校管理下（授業中・休み時間・登下校中など）でケガをして、病院を受診した場合、「災害共済給付金」が支払われる制度です。対象者は、診療報酬請求点数が50点以上のものとなります。今月下旬に学年費より、掛金460円を徴収させていただきます。よろしくお願ひいたします。



### ★ 健康診断の結果のご案内

健康診断の結果、専門医師による精密検査や治療が必要と思われる場合は、『結果のお知らせ』をお渡ししています。用紙が届きましたら早めに病院で受診して、報告用紙を担任へ提出してください。集団検診のため、疑いも含めてお知らせいたします。集団検診のため、なお個別のすべての結果は、7月に健康手帳でお知らせいたします。

### ★ 嘔吐物の処理について

嘔吐物が洋服などに付いてしまった場合、感染の面から保健室の洗濯機の使用は控えています。そのため、ゆめぐ程度で持ち帰る場合がおすすめです。ご了承ください。

### ★ 保健室の服等の貸し出しについて

保健室から服を貸し出した場合、洗濯をして持ってきてください。下着を貸し出した場合、衛生上の理由から、新しい物を購入して、持ってきてください。