

保健だより

# すこやか



花田小学校  
保健室  
R7.5.2

5月の保健目標

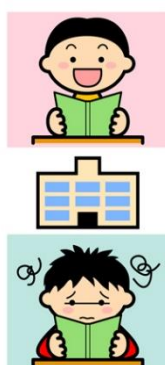
規則正しい生活しよう

花や緑の色が鮮やかになり、外で過ごすのが心地よい季節となりました。ゴールデンウィークの間で、新年度のつかれが出てきたためか、体調をくずす子もいるようです。このような時こそ「早ね・早起き・朝ごはん」を意識し、体調管理にも気をくばりましょう。

6:30に起きよう！

歩いて登校 やる気スイッチオン！

よい睡眠のため、ねる1時間前ノーメディア！



## よい生活習慣のために

朝 太陽の光を浴びる！

体内時計がリセットされ、よい睡眠がとれます。朝カーテンを開けたり、朝日を浴びて歩いて登校したりすることは大切です。気持ちのコントロールにもよいことです。

体を動かす！

「運動神経がよくなる」「きん肉がつく」というイメージがありますが、小学生のみなさんにとって、体の健康や、心にも多くのメリットがあります。家でもできる簡単な遊びを紹介します。連休中など時間のある時にやってみましょう。



日本スポーツ協会  
より

## 保護者のみなさまへ

### 【熱中症】

体が暑さに慣れていない時期のため、水筒にお茶を多めに持たせてください。また、忘れてしまいご家庭に連絡がつかない場合、ペットボトルの麦茶を貸し出します。後日、ペットボトルの麦茶をお返してください。

### 【健康診断の結果】

視力・聴力検査、眼科健診(1・3・5年生)の結果をお渡ししています。案内のあったご家庭は、早めに専門医を受診してください。

### 【生活点検】

メディアコントロールチャレンジ(市内共通)を6月と12月に、スマイル点検(生活点検)を夏休みと冬休みに、実施します。生活習慣の定着に向けて、ご家庭でのアドバイスや見守りをお願いします。ご協力をお願いします。

