

# ほけんだより



令和3年5月12日  
昭島市立共成小学校  
校長 森本 弘子  
保 健 室  
1～3年生用

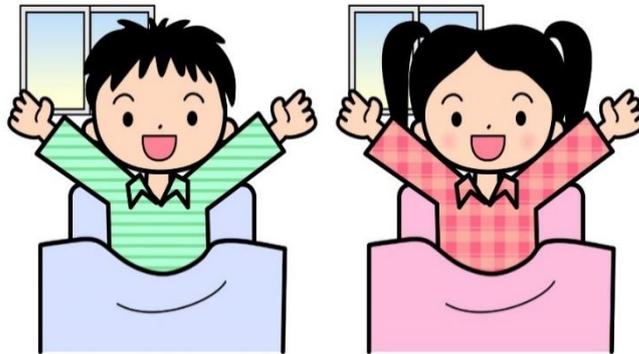
あたら 新 しいかんきょうになつて1か月がたちましたが、そろそろなれてきましたか？  
ゴールデンウィークが終つて急につかれを感じるのは、気づかないうちにピンと  
はりつめていた気持ちがふとゆるんだのかもしれないね。  
じょうずにリフレッシュして、5月を元気にすごしましょう。



## グッドモーニング60分

「学校へ行く60分（1時間）前に起きよう。」

からだ  
体がつかれて  
いるから早くね  
られる。



ゆとりをもって  
ちようしょく  
朝食を食べら  
れる。



げんき あそ  
元気に遊んで  
からだ  
体をきたえよう。



おなかが  
すいて、ご  
はんをお  
いしく食  
べられる。



き  
決まった時間  
にはいべんが  
できるよ  
うになる。



しゆうちゆう がくしゆう  
集中して学習  
できるようになる。

みなさんの生活は「早ね」・「早おき」・「朝ごはん」が大切であることは知っていますね。  
その中に「グッドモーニング60分」もくわえてみましょう。「グッドモーニング60分」  
を続けていると、よりよい生活リズムとなり、学習や運動の力が今よりたくさんつくよ  
うになります。朝の時間をゆっくりすごして、心にゆとりを持って登校できるように  
生活リズムをととのえられるといいですね。



# ほけんだより 5月

令和3年5月12日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 森本 弘子  
 保 健 室  
 4～6年生用

新学期が始まって1か月がたちました。環境かんきょうが変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫くふうが必要です。ときにはゆっくり休やすみながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ねていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険けんけんも。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



**睡** 眠不足みんぷそくは、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝ねて、疲れつかれをとりましょう。

もうちょっとだけ…



**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯むしになるリスクが高くなります。量りょうや時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪わるくなったり肩や首くびがこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪さいあくの場合「ゲーム依存症いそんしやう」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。



「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあります。今の自分の生活に当てはまることはありませんか？生活リズムを再度見直してみましょう。

## お家の方と一緒に読みましょう

年度初めのご多用の中、保健関係の書類など期限内の提出にご協力いただきありがとうございました。健康診断も残すは「眼科検診（5/13）」と「歯科検診（6/3）」学校医による検診に欠席した場合は、学校医宅へ受診してもらうこととなりますので私用でのお休みは、なるべく避けてください。

健康診断では、子供たちがバランスよく成長しているのか？見たり聞いたりするのに不自由はないのか？体の異常や病気の可能性はないのか？が分かります。しかし、●視力や聴力の正確な数値 ●病気や不調の原因 ●病名 ●治療法 は分かりませ

せん。「結果のお知らせ」をもらいましたら、なるべく早く専門病院で診てもらってください。不調の原因が早く分かれば、早く治療が始められます。治療期間も短くて済むかもしれません。



なお、内科・眼科・耳鼻科検診で「結果のお知らせ」をもらった場合は原則、病院受診をし、かかりつけ医からの指示をお知らせください。

6月に始まる水泳指導を健康に留意し安全に行うためですのでご理解・ご協力をお願いします。

## 災害共済給付制度 についてのお知らせ

登校中に



体育の授業で



遠足中に

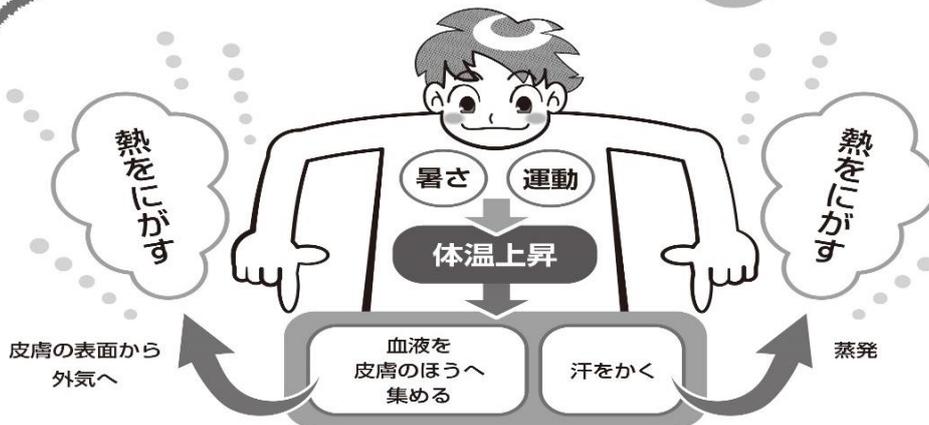
学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。医療費にかかった総額が5000円（自己負担3割の場合で支払いをした額が1500円）以上が対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

## ～急に暑くなった日は要注意～

### 熱中症

熱をにがすポイントは汗

汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に…



汗をだすには水分補給が大事！



積極的に水分補給をするため水筒の持参をお願いします。使用した水筒は、衛生面を保つために水筒内及び飲み口の洗浄を毎回、しっかりと行いましょう。