



令和6年 5月号
伊豆味小中学校 保健室
*お家の人とよんでね

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで
過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、
体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごす
コツは、早寝・早起き・朝ごはん！ゴールデンウィーク中も
心がけ、安全にも気をつけて思いっきり楽しんでくださいね。

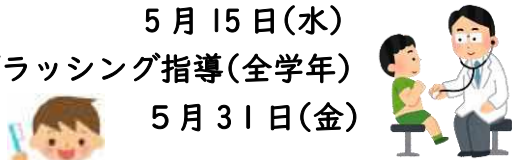


保 健 目 標

身の回りを
清潔にしよう

5月の予定

- ① 内科検診 5月9日(木)8時半～
- ② 尿・ぎよ虫もれ検査(未検者・再検者)
5月15日(水)
- ③ ブラッシング指導(全学年)
5月31日(金)



健康診断の結果について

保健調査票の提出等、ご協力ありがとうございます。
健康診断はまだ続きますが、結果については、分かり次第、お知らせをお渡ししたいと思います。
病院受診を勧められましたら、なるべく早めに専門
医での、診察・治療を済ませ、その結果を学校にお知らせください。よろしくお願いします。

身のまわりのせいけつ

あてはまる言葉を入れよう!

- ① と ② を持ってくる
- ③ を短く切っておく
- 食事・おやつ後に ④ をする
- 外から帰った後に ⑤ と ⑥ をする
- めん棒などで、ときどき ⑦ をする
- ⑧ は毎日きれいなものにとりかえる



災害共済給付制度について

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校管理下において、子どもが災害(負傷、疾病、障害等)に遭った時に、保護者に医療費や見舞金などが支払われるものです。伊豆味小中学校でも毎年、加入の掛け金として全児童生徒(1人当たり230円)徴収させて頂いています。

この学校管理下には、登下校中も含まれます。
学校管理下でケガをして病院に行った場合は、学校にお知らせください。



5月31日は
世界禁煙デー



タバコの煙から子どもを守って



タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも
含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。タバコの煙から子どもを守るのは、大人の役目です。



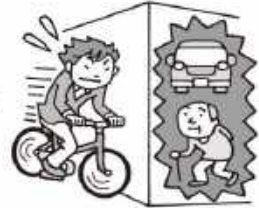
大丈夫だろう

その油断に

赤信号!



人があまり通らない道だし、ブレーキをかけなくても大丈夫だよ。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



明日は特別な行事もないし、もうちょっと道んまから寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。「バカみたい」つま笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目

からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳

からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻

からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

