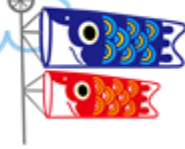


SUKU² ほけんだより

5月



不安を抱えながらの4月も終わり、暖かい日が続く5月になりました。

5月は「体」も「心」も疲れが出やすい時期です。毎日の休養を大切に、

疲れをためすぎないように生活しましょう！



今月の保健目標

早寝早起きを意識しよう



宇都宮市立清原北小学校保健室

生活リズムを整えるポイント



**朝日を浴びて
気持ちよい自覚め**



**よくかんで
お腹の中から元気に**



**毎日すっきり
出ているかな？**



**お風呂でゆったり
心も体もリラックス**



**ゆっくり休んで
たっぷり充電**

朝スッキリ起きられないのは、睡眠時間が足りていない証拠です。

その日の疲れはその日のうちに。ゆっくり休んで、次の日も元気いっぱい生活しましょう😊

ハンカチ ちり紙 爪切り OK?!

ハンカチは手を洗ったあとで使ってください。ティッシュも、いざ使いたいときにパッと取り出せるところにありますか？爪が長いと自分もケガをしやすく、相手にもケガをさせやすくなってしまいます。

今後、手洗いの機会も増え、自分で自分の清潔を意識する場面も増えていきます。

しっかり身支度を整えて、気持ちよく生活していきましょう。



保護者の皆様へ

5月の健康診断

5月に計画していた内科検診、歯科検診、心臓検診、尿検査は、休校延長に伴い6月以降に延期することになりました。

日時が決まりましたら、改めてお知らせさせていただきます。

ご心配おかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

頭部打撲 経過観察を大切に。

けがや事故などで頭部打撲を負ったのち、慢性的な頭痛、めまい、首の痛み、耳鳴り、視力低下、全身倦怠感などのさまざまな症状を伴う原因に、【脳せき髄液減少症】という障害があります。

学校のけがでもご家庭へ連絡することがありますので、ご承知おきください。

また、心配な症状が続く場合には、早期に医療機関への受診をおすすめいたします。