

# ほけんだより 5月

鮫川村立鮫川小学校 第2号  
令和6年5月14日(火)発行  
(発行責任者) 吉田 智  
(文責) 松川 理咲

楽しいゴールデンウィークを過ごし、心も体も十分に休めることができたのではないのでしょうか？

さて、いよいよ運動会に向けての練習が本格的になってきました。運動会の練習に参加するには、元気に学校へ登校することが必要です。そのためには、「早寝」「早起き」「朝ご飯」を心がけて、生活のリズムを整えましょう！

## 生活リズムを組み立てよう

家を出る時間	• 走らず集合場所にゆっくり歩いて間に合うためには、何時に家を出るといいかな？
朝食を食べる時間	• 朝ご飯をよくかんで食べるためには、何時から食べ始めるといいかな？
起きる時間	• 身支度を整えたり、トイレの時間をゆっくり持ったりするためには、何時に起きるといいかな？
寝る時間	• 小学生は9～10時間の睡眠時間が必要です。起きる時間から考えて、何時に寝るといいかな？
電子メディアを終える時間	• 寝る1時間前には、ゲーム・スマートフォンなどの電子メディアを使うのをやめましょう。

お子さんと話し合い、時刻を決めましょう。

一度崩れたリズムを整えるのは時間がかかります。ですから、休日でもあまりリズムをくずさないようにすることが、心と体の健康のためにはとても大切です。



## けがの予防のために

- 手足のつめは伸びすぎていませんか？
- 運動しやすい髪型ですか？
- くつのサイズは足に合っていますか？
- 体の具合が悪いところはありませんか？

1学期は新しい環境の中、行事がたくさんあり、心身ともに疲れやすくなっています。けがの予防のためにも、翌日に疲れを残さないように、早めにねるといいですね。

## せいけつ検査～保健委員会の活動より～

保健委員会では、毎週水曜日に「せいけつ検査」を行っています。検査項目は①ハンカチ②ちりがみ③つめ④朝歯みがき⑤歯ブラシの状態の5項目です。保健委員会で集計を行い、その結果をお昼に放送しています。各クラス、パーフェクトを1年間で何回取ったのかが分かるように、保健室前の廊下に掲示をしています。一番パーフェクトが多かったクラスには、保健委員会で表彰をする予定です。爪が伸びていると、その中に菌や汚れが入り込んでしまいます。伸びたら切る習慣をつけましょう。また、自分で切ることが難しい低学年のみなさんは、おうちの方に切ってもらいましょう。

**せいけつ検査パーフェクト表**  
全員が全部の項目に「○」がついたクラスに、シールをはるよ！

1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生		ひまわり		たんぼほ	
日にち	シール	日にち	シール	日にち	シール	日にち	シール	日にち	シール	日にち	シール	日にち	シール	日にち	シール
						4月9日	シール	4月9日	シール						
								4月17日	シール						



## 5月も熱中症予防を心がけよう

5月のよく晴れた日を「五月晴れ」といい、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごした鮫川のみなさんの体は、暑さに慣れていません。こんなとき、気をつけなければならないのが「熱中症」です。軽い運動で暑さに体を慣らしたり、こまめに水分補給をしたり、運動をするときは時々休憩したりするなど、熱中症予防を心がけましょう。



## 保護者の皆様へ

学校で行われる健康診断の準備にご協力いただきありがとうございます。健康診断についてですが、当日お子さんが欠席された場合は、後日、学校指定の医療機関へご家庭で引率していただき、受診するようになります。学校から文書を配付してお知らせしますので、大変恐縮ではありますが、よろしくお願いいたします。