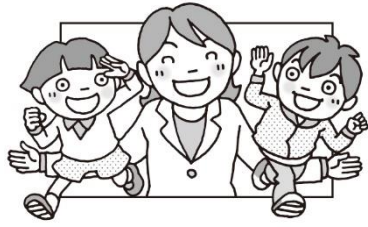


ほけんだより 4月

令和6年4月8日

和田小学校 保健室



養護教諭の

です。今年度もよろしくお願ひします。

和田小学校のみなさんが、元気に登校して、たくさん笑って過ごし、「今日も学校が楽しかった」と

おもいながら下校する。そんな毎日を送れるよう、保健室では心と体の健康をサポートしていきます。



保健室に来る前 これだけはしておこう

先生やお友だちに伝える

いきなりいなくなると
びっくりするよ。

傷口が汚れているときは
水道水で洗う

外でケガをしたときは
特に念入りに。

★自分のことを自分の言葉で話しましょう★



なにかを質問されたとき、自分の言葉で話ができますか。保健室に来るときも自分の言葉で説明ができるようになってほしいです。また、みなさんがあいさつをしてくれると、先生はとってもうれしいです。気持ちのよいあいさつができる人でいてください。

- ①水筒・ハンカチ・ティッシュは毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ②給食後に歯みがきをしたい人は、歯ブラシとプラスチックのコップを持ってきましょう。(毎日持ち帰ります)
- ③規則正しい生活をこころがけましょう。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

<p>早起き</p> <p>早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。</p>	<p>うんち</p> <p>朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。</p>
---	--	--

一生けん命勉強や運動をすること、そして思いっきり遊ぶためにも健康は欠かせません。
早寝早起き朝ごはん！！
毎日良いリズムで生活しましょう。