

ほけんだより

平成 31 (2019) 年 4 月 26 日
枚方市立長尾小学校



満開だった桜の花もいつのまにか葉に変わり、道ばたの草も、まるでクレヨンのようなきれいなみどり色をしています。

5月は、とても気持ちのよい季節です。みなさんも勉強に運動にはげみましょう。

春・夏 つめをきりましょう

長いつめは運動中や遊んでいる時に、思わぬけがにつながります。また、つめの中は、ばい菌がたまりやすく、とても不潔です。

つめは、一週間に一度は切りましょう。

保健室から

けんこうしんだん けつか 健康診断の結果は？

健康診断の結果、お知らせしたほうがよいと思われる場合のみ、プリントでお知らせします。今のところ、特に心配ないと思われる人には、結果のお知らせプリントは、渡しません。何か体のことで気になることがありましたら、保健室までご連絡してください。

ほけんぎょうし

15日(水)	検尿2回目…連絡した人
15日(水)	歯科検診……1.3.5年
16日(木)	” ……2.4.6年
17日(金)	12誘導心電図…連絡した人
20日(月)	眼科検診……1.3.5年
22日(水)	耳鼻科検診…1.3年
24日(金)	眼科検診…2.4.6年
28日(火)	検尿3回目…連絡した人
30日(木)	ブラッシング指導…1.3年



ハンカチ・ティッシュを持っていますか

少し運動すると、汗ばむ季節です。ハンカチはいつもポケットに入っていますか？汗をだらだら流しながら、手や服の袖でふいている人を見かけます。

また、暑くなるとのぼせやすいので、鼻血を出す人も多いのですが、ティッシュを持っていないで、血まみれで保健室に来る人も…。

ハンカチとティッシュはいつもポケットに入れ、必要な時すぐに使えるようにしておいてください。



～生活のリズムを大切に～

休日もいつも通りに早寝・早起き！

明日からゴールデンウィークが始まります。みなさんも楽しみにしていることでしょう。

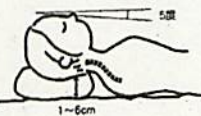
毎日だいたい決まった時間に起きて、3食きちんとごはんを食べ、夜ふかししないように寝る。このリズムをくずさないように生活するのが、元氣のもとです。

休みの日だからといって、夜ふかし朝ねぼうをすると、リズムがくるい、体の調子が悪くなってしまいます。長いお休み、気をつけましょうね。

★自分にあった枕でぐっすり眠る★

よく「枕が変わると眠れない」という人がいますが睡眠と枕には深い関係があります。朝起きたら、枕がはずれている人は、ねぞうが悪いからではなく、枕が合わないのかもしれませんが、枕の好みはかたい、柔らかい、大きい、小さいなど人それぞれですが、自分に合った枕を使っていますか？

自分に合った枕の高さ
壁に背を向けて自然に立ち
壁と首の空間をはかる



理想的な枕
首からかたにかけて自然なカーブを保つ高さ・形のもの

