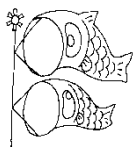


# ほけんだより

横浜市立藤の木小学校 5月2日発行  
校長 今野 裕子  
養護教諭 勝木 美智子

【今月のめあて 自分の体を知ろう よい生活習慣を身につけよう】



学校のシンボル「ふじの花」も、今年はいつものに比べて早く満開を迎えました。うす紫色の縦に連なった花がきれいでしたね。これからは、花壇に植えられた色とりどりの草花や草木の緑が、元気のパワーを送ってくれます。特に、「緑色」は、気持ちを落ちつかせてくれる効果がありますよ。



学校生活がスタートして1か月。いろいろなことに慣れるのに必死だったのは、子どもも大人も同じです。5月からは、少しゆったりと、自分のペースで、進んでいけるといいですね。

## 健康診断は続いています。



4月からスタートした健康診断。「自分の体を知る勉強」は、月末まで続きます。今月は尿検査や心電図検査の他、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診があります。学校での検査は病院の診察とは違うので、**その時の状態**から心配な様子がみられたら、一度きちんと診てもらうことを勧めています。



高学年は、校内でも「こんにちは・・・」と、あいさつがよくできています。その「あいさつ」は、歯科検診の場面でも、「よろしくお願ひします。ありがとうございます。」と**声で伝える代わりに、手をそろえてペコリとおじぎをする姿**で伝えていました。声を出さなくても、気持ちを伝える方法があります。さすがですね。  
今月は、学校医の先生の検診が続きます。あいさつができるといいですね。

## 自分で伝えないと、家の人にも気づけないよ

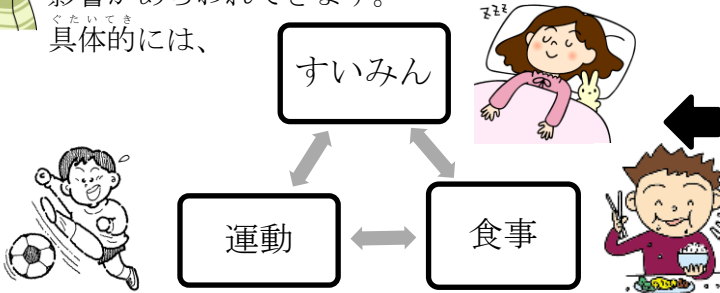


今月は、運動会練習で体を動かすことが多くなります。朝から調子が悪い時には、**家の人にきちんと伝えて、学校を休む**ようにしましょう。体の調子については、**自分で伝えないと、家の人にも気づけない**ことがあります。無理をして登校しても、**1日中つらいのは、あなた**です。いいことなど、何もありません。

# よい生活習慣を身につけよう



「生活習慣」とは、毎日を生き生きと過ごすための基本となるリズムです。このリズムが乱れると、学校生活が困るだけでなく、体にも心にもよくない影響があらわれてきます。具体的には、



この3つのキーワードは、それぞれが互いに影響し合っていて、どれも大切なのです。

4年生のみなさんは、去年勉強しましたよね。

連休明けは、自分の生活習慣を一度見直して、整えるチャンスです。あなたにとって、もう少し大事にしたい項目は、どれですか？

# 運動会の練習開始。暑さと体調に気をつけて・・・

今年の運動会は5月27日、初めての春運動会です。今月から本格的に練習が始まりますが、練習期間はわずか3週間。しかも、連休後は急に気温が高くなることが予想されるため、暑さ対策も必要です。

体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、「熱中症」の危険性も高くなります。ここでも、「朝から、体の調子が悪い時には、無理をしないで学校を休むこと。」が大切です。運動会の練習中に、「体の調子がいつもとちがう。」「だるくて体が動かない。」「体が熱い」と感じたら、すぐに、近くの先生に声をかけてください。けがなく本番を迎えられるように、次のことをもう一度確認してください。

練習中は、マスクをはずす。

つめを切っておく。



かみの毛が長い人は結ぶ。



練習前、練習中も水分をしっかりとス。

体育見学の場合は、家の人に連絡帳に書いてもらう。

くつは、足に合ったサイズをはく。

朝から体の調子が悪い時には、学校を休む。無理をしない。

調子が悪くなったら、先生にすぐに伝える。

朝ごはんは、必ず食べる。

