



健やかな成長は「早寝」「早起き」「朝ごはん」そして「やさしいことば」から

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成21年4月28日

新緑の美しい季節になりました。

からだの中にまで、緑のエネルギーがしみわたって、  
元気になれる気がします。

新学期が始まって、1か月。5月は運動会もあります。  
緑のパワーを一杯もらって、生き生き元気に過ご  
しましょう。

今月の保健目標

自分の体をよく知ろう



## 元気な心を育てる眠り

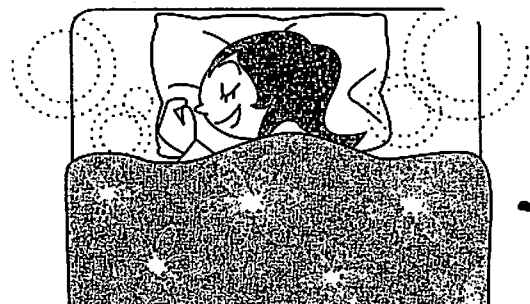
睡眠には、からだや頭の疲れをとるほか、起きている間に経験したできごとの記憶や感情を整理する役割があるそうです。

睡眠不足がつづくとき・・・

- ・ぼんやりして、けがをしやすくなります。
- ・からだの調子をくずしやすくなります。
- ・イライラして、怒りっぽくなるなど、気分が不安定になります。

毎日元気に過ごすために、ぐっすり眠りましょう。

毎日、新しいことに出会い、心もからだも大きくなっている子供たちにとって、  
睡眠は元気で穏やかな心を育てる大切な時間です。十分な睡眠時間がとれる  
生活リズムを作ってあげてください。



# けんこうしんだんカレンダー

5月は、ぎょう虫卵検査、尿検査、各調査票の記入と毎週保護者の方にお手伝いしていただかなければならないものばかりです。申し訳ありませんがよろしくお願いいたします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>5月</b>					<b>1</b> 聴力検査(5・3年)	<b>2</b>
<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> こどもの日	<b>6</b> 振替休日	<b>7</b> 聴力検査(2年) ぎょう虫卵検査配布 (1・2・3年)	<b>8</b> 朝:ぎょう虫 聴力検査(1年)	<b>9</b> 朝:ぎょう虫 
<b>10</b> 朝:ぎょう虫 	<b>11</b> 朝:ぎょう虫 2日終わった人は、 学校に提出	<b>12</b> 朝:ぎょう虫 提出 尿検査容器配布	<b>13</b> 朝:尿検査 尿検査提出日 ぎょう虫卵検査 最終提出日	<b>14</b> 結核健診問診票配布 水泳健康調査配布 (回収20日まで)	<b>15</b> 心臓検診 (4年・1年一部) 貧血検査(5・6年)	<b>16</b> 
<b>17</b> 	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 結核検診問診票 水泳健康調査締切	<b>21</b>	<b>22</b> 	<b>23</b> 運動会
<b>24</b> 運動会予備	<b>25</b> 振替休業日	<b>26</b> お弁当の日 運動会予備日	<b>27</b> 内科検診(全学年) 	<b>28</b> 6年生修学旅 行健康調査配布 (回収6月3日まで)	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>						