



えがお

すい も
水とう・タオルを持ってこよう

呉市立宮原小学校

4月末には肌寒い日もありましたが、5月に入るとだんだん気温が高くなることが予想されます。連休明けには遠足があり、運動会練習もスタートします。晴れの日のお昼ごろには特に気温が高くなるようです。早ね・早起き・朝ごはん・水分補給に気を付けて、熱中症を予防しましょう。

運動会ケガや熱中症を予防するために

<p>夜9時までにねる</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べてくる</p>	<p>準備運動をしっかりする</p>
<p>水分をこまめにとる</p>	<p>髪を結んで首元を涼しくする</p>	<p>つめを切っておく</p>

朝ごはんを食べてお父のスイッチオン!

<p>【あたまのスイッチ】</p> <p>頭に栄養が届き、勉強に集中できる。</p>	<p>【おなかのスイッチ】</p> <p>胃腸が動いてトイレですっきりできる。</p>	<p>【からだのスイッチ】</p> <p>体にエネルギーが行き届き、運動会練習ががんばれる。</p>
--	---	--

学校医の先生を紹介します

	内科 よねくら小児科 米倉圭二 先生
	歯科 櫻井歯科医院 櫻井 隆 先生
	眼科 おがわ眼科医院 小川剛史 先生
	耳鼻いんこう科 伊藤耳鼻咽喉科クリニック 伊藤 衛 先生
	学校薬ざい師 うさぎ薬局 山本高大 先生

保健室での手当てについて

けがは...

保健室で行うけがの手当は、けがが悪化しないようにする応急手当です。病院でするような治療はできません。痛みや腫れが何日も続くときは、病院でみてもらいましょう。

びょうき 病気は...

学校には薬を置いていません。頭痛薬や目薬などをお医者さんからもらっている人は、おうちの方と相談して、それを持って来るのが良いかもしれません。健康面で困っていることがあれば、いつでも相談してください。

ここにこ健康カードについて

5月8日(月)から『ここにこ健康カード週間』が始まります。合言葉は「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」です。夜は早くねて、ゆっくり体を休め、つかれを残さないようにしましょう。朝起きたら朝ごはんをしっかり食べ、頭・お腹・体のスイッチを入れましょう。運動会の練習も始まりますので、良いリズムをつくって体力をつけていきましょう。

ここにこ健康カードは、歯みがきやメディア時間などについてもチェックするようになっていきます。各項目について◎、○、△、×のいずれかを付け、毎日担任の先生に見てもらいましょう。



交通ルールを守ろう

信号が点めつしていたら、横断歩道は、右、左、右を見てから手をあげてわたる

宮原には見通しの悪い交差点や信号のない横断歩道などが何力所かあります。バス道路は交通量が大変多いです。通学路や、よく通る道について、今一度おうちの人と確認をして、交通安全に気を付けましょう。

おうちのかたへ

～健康診断の結果について～

保健調査票や問診票の記入についてご協力いただき、ありがとうございました。現在、ご記入いただいた問診票をもとに、各種健康診断を行っています。健康診断の結果は、呉市で統一された用紙でお伝えしていきます。学校での健康診断はスクリーニングであり、確定診断ではありませんので、受診後は専門医の指示に従ってくださいますようお願いいたします。以前から継続して治療中であつたり、定期的に受診されたりしている場合は、通院の様子や主治医の指示などをおうちの方が記入され、ご提出いただいてもかまいません。歯科検診と色覚検査以外は、特に異常が見つからなかった場合は、お知らせしていませんのでご了承ください。全ての健康診断終了後に健康手帳にてお知らせ致します。

保健室からの
ちょこっと
コラム



ほめることは「甘やかし」になるのでは？と思われるかもしれませんが、そんなことはありません。

子どもは親や先生にほめられると、達成感を得て「また次もがんばろう」と色々なことに挑戦することができます。

高学年は、真正面からほめられると照れが先行するかもしれませんが。その場合は、ほめるというよりは「感謝」を伝えることが効果的です。年齢に応じた具体的な言葉かけは次回のほけんだよりでお伝えします！

子どもをほめて成長させる

子どもは、「ほめられる」と自信を持ち、頻繁にその行動ができるようになります。

ほめ方のポイント

- ・できるだけ早く
(している最中・直後が好ましいです)
- ・視線をあわせて
(笑顔を見せることが大切です)
- ・名前を呼んで
(注意をひいて、しっかり伝えましょう)

こんなほめ言葉も

「すごいね!」「えらいね」以外にも、様々なほめ言葉があります。

- ・感謝する
「ひとりですべてくれてありがとう」
- ・励ます
「もう少しだね。がんばれ!」
- ・気づいていることを知らせる
「ひとりですべてしてくれてるんだね」

お子さんに合わせた言葉を見つけみてください。