

ほけんだより

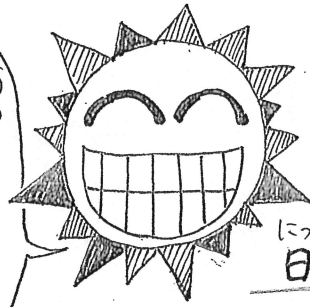
河根小中学校
保健室

2026.5.12

緑が美しい季節となりましたね。ゴールデンウィークも終わりがちですが、疲れもでてくる頃です。時間を上手に使って休める時にゆっくり体を休めてください。また、夏は暑く、朝晩は寒くなる日もあります。着るものでうまく調節をして体調をくずさないように気を付けてください。



暑くなってきましたね



衣服の調節、汗の始末
気を付けていますか？

日中、汗ばむ日がふえてきましたね。かいた汗はしっかりふいて着がえるようにしましょう。

水分補給も
しっかりしてね



5/12(火)~5/18(月)生活リズムチェックをしています。
生活リズムをつかむために



睡眠

寝つきや目覚めが悪い事はないですか



休日も決まった日に起きるようにしましょう

心

悩み事、心配事はありませんか
自分なりの発散はできていますか



歌をうたったり、絵を書いたり、音楽をきいたり
おいしいものを食べたり...

食事

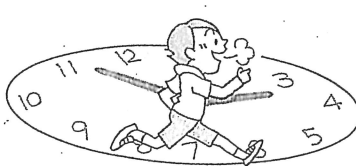
毎日3食食べていますか



とくに朝ごはんは大切です

運動

適度に体は動かしていますか



少し息があがるくらいの運動を
(日60分以上)しましょう

疲れたなあと思ったら



寝る1,2時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかって
ください。疲れもとれて寝やすくなります。

疲れた時こそお風呂です

歯科検診後

学校歯科医 喜多義郎先生

歯のうらや奥歯のうら、歯と歯ぐきの間に
みかき残しが多く、歯肉炎にもなりかけています。

ていねいなブラッシングと歯医者さんで、
定期的に検診を受ける事が大切です。
歯ぶらしだけでなく歯間ブラシや糸ようじなども使ってみてください。

歯ならびが気になる人は主治医の先生にまず相談してください。
口臭が気になる人は耳鼻科を受診してみてください。

この事でして、
参考にしてくださいね。

