

★ようこそ!ほけんしつへ★

優しいお兄さん・お姉さんがたくさんいます!!

新学期が始まって2か月がたちました。晴れの日には、休み時間になると校庭で遊ぶ元気な声が保健室にもきこえてきます。時々、低学年の子がけがをして保健室に来室することがあるのですが、その時に、上級生の子たちが手をつないで一緒に来てくれたり、保健室前の手洗い場で傷口を洗うよう声をかけてくれたりしています。そんな姿を見つけるとすてきなあとうれしく思いますし、頼もしくも感じます。水沢小の子たちの優しい一面を感じることができました。



健康診断が続いています!



4月から行ってきた健康診断も、6月に1年生と4年生が行う心電図検査のみとなりました。今までに行った健康診断の結果を専門医の診察や治療が必要な人のみにお知らせしています。できるだけ早めに専門医を受診していただき、その結果を学校へお知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。

大切です★早ね早おき!!

ぐっすり眠っていますか?早ね早おきを心がけていますか?睡眠は、食事や運動と並んで健康を維持するためにとても大切です。必要な睡眠時間は人によって違いますが、朝スッキリ起きられれば、ぐっすり眠っている証拠です。「毎朝、ボーっとしている」「朝、食欲がわかない」という人は一度自分の睡眠時間や生活リズムを見直してみてください。睡眠時間を増やしたり、早ね早おきを心がけたりするとからだところの調子が良くなります。

早ね早おきのコツ ①~③をしばらく続けたら早ね早おきのリズムが身に付きますよ!

① まずは早おきからスタート



時間を決めて思いきって起きます。太陽の光をたっぷり浴びるのがポイント。

② たっぴり運動する



日中はできるだけ運動量を増やします。

③ 自然に眠くなる



早おき+運動で、体はクタクタ。いつもより早めの時間に自然に眠くなるので、眠くなったら素直に就寝。