

10連休はどうでしたか？健康に、そして充実した毎日を過ごすことができましたか？心も体も早く学校モードに切り替えるためには、朝の生活リズムがとても大切です。いつも以上に「はやねはやおきあさごはん」を心がけましょう。

「けっせきなし」の木

1日でも多く全員ですごすことができるようにと願って、今年度は「けっせき「なし」の木」を掲示しました。25人全員そろった日には、なしが実ります。すでに15個と、とても順調に実をつけています。昨年度全員がそろったのは144日でした。みやぎっ子のヘルスマイルパワーで、今年度は150日を目指そう☆

なんと、4月はほとんど毎日「なし」が実りました！
そして、1・2年生がなしをつけるお手伝いをしてくれています☆



今月も健康診断が続きます！

- 5月 8日(水) 尿検査予備日 ※4月に配布したスピッツで提出してください。
- 10日(金) 内科検診(全員) ※体操服を忘れずに！
- 17日(金) 心電図検査予備日(額田中にて)
- 22日(水) 尿2次検査(対象者のみ) ※対象者は、後日お知らせします。

4月に行った検査の結果から、順にお知らせしています。歯科検診以外は、特にお知らせがない場合は「異常なし」です。健康診断の結果一覧は、健康手帳に記載しますので、学期末に確認をお願いします。受診のすすめをもらった人は、早めに病院へ行きましょう。



4月20日(土)に行ったAED講習会へのご参加、ありがとうございました。

いざというときには、すばやく的確な心肺蘇生とAEDの使用が救命につながります。小学校のAEDは、保健室の運動場側入り口付近と、プールの管理室内(プールを使用しない期間は職員室)にあります。休日や夜間にはためらわず、窓ガラスを割って取り出してください。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります！

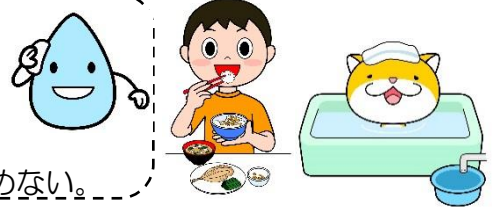


いよいよ、みんながたのしみになっている運動会に向けて、本格的に練習が始まります。元気に運動会当日まで過ごすためのポイントを紹介しします。

① 体調管理をしっかりと

毎日、外でたくさん練習をします。そこで、体調をばっちり整えるために大切なことは…

- ・あさごはんを食べて、エネルギーをつける。
- ・水分をたくさんもってくる。こまめに飲む。
- ・タオルでしっかり汗をふく。
- ・お風呂にゆっくり入り、しっかりと睡眠をとって、疲れをためない。

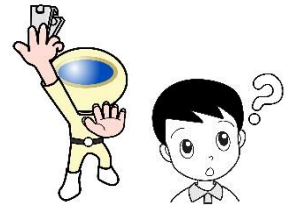


また、調子が悪いときには無理をしないことも大切です。そんなときには早めに教えてくださいね。

② けがに注意

宮崎小の1年間でもっともけがが多いのは5月、運動会の練習の時期です。大きなけがにつながらないようにするために大切なことは…

- ・つめを短く切ってくる。
 - ・「これは危ないかな。けがにつながらないかな。」とよく考える。
- (高学年は、危ないなと思ったらやさしく声をかけてあげられるとさらに◎)



保健室の中には、「けが発生&予防マップ」があります。どこでどんなけがが起きているのか、どうすれば防ぐことができたのかが分かるようになっています。自分がけがをしないようするための参考にしてください。



5月30日(木)に宮崎小のリクエストランチが登場！

昨年度みんなで考えたリクエストランチが、ついに5月30日(木)に登場します。昨年の学校保健委員会で、栄養士の永田先生から、献立作りのポイントを教えていただきましたね。みんなのリクエストの中から栄養士の方たちが献立を決めてくださった結果は…

- ・宮崎らしいからと決めた「じゃこてんちゃごはん」
- ・野菜もしっかりとれるようにと高学年が考えていた「キャベツいりミンチカツ」
- ・やっぱりデザートははずせない！と入れた「おこめのタルト」と、みんなのこだわりがたくさんつまったメニューになっています。当日がたのしみですね。みんなで味わって食べましょう。



イラスト：永田先生