

# ほけんだより 5月

仙台市立東仙台小学校  
保健室  
2010.5.26(水)

運動会がおわりましたね。たくさん練習をしたみなさんの演技、すばらしかったです。体のちょうしはいかがですか？ 気温の変化もはげしいので、体調をくずさないように「早ね・早おき・朝ごはん」で、がんばってくださいね。



かぜじゃないよね

「あたまがいたい。」とほけんしつにきたAくん。  
「おやすみなさいをいってからベッドの中でゲームをしているんだって。おうちのひとには、ひみつなんだって！」

• からだや脳のつかれをとるには  
**8~9じかん** ねること



「フラフラする..」とほけんしつにきたBさん。  
あさごはんは、ジュースとヨーグルトだけ。朝食のおかずもともだちにあげています。  
ふとりたくないんだって！」

• からだが健康に成長するためには  
**エネルギー**がひつようです

疲れがたまっているあなた



カルシウムをとりましょう  
イライラをしずめてくれますよ。

すっぱいたべもの  
からだのつかれをとってくれますよ。

ぼんやり、ゆっくり  
過ごすことで、心のエネルギーがまんたん

—おうちのかたへ—

## アタマジラミに気を付けて

アタマジラミは、人間の頭皮から吸った血液を栄養にして生きている虫です。接触により感染します。これからアタマジラミも活発になる時期です。これまで以上にお子さんの頭髪を注意してみてください。みつかった場合は、すぐに駆除されますようお願いいたします。