



新学期が始まり、1か月がたちました。だんだん新しいクラスにも慣れ落ち着いてきたころでどうでしょうか？学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに体に力が入り、緊張し、心も体も疲れが出やすくなります。ゴールデンウィークを上手に活用して心と体の疲れを取り除きましょう。そのためには、規則正しい生活が1番の近道です。朝・昼・晩、3食しっかり食べること、早寝早起きを心がけ、「五月病」を予防しましょう！

# きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう！

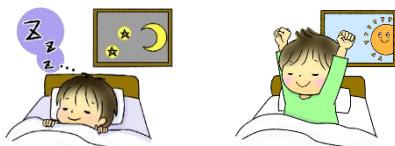


## はやね・はや起き

毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きるようしましょう。

〈志布志小共通実践目標〉

「毎日9時間以上 (低学年)」  
「毎日8時間以上 (中・高学年)」



## うんどう

昼休みや放課後は、外でたくさん体を動かすようしましょう。

〈志布志小共通実践目標〉

「毎日15分以上 運動」

(歩いて登校・朝の体力つくり・外遊び)



## はいべん

うんちを出さないとお腹が痛くなります。毎日うんちを出してお腹の調子を整えましょう。



## しょくじ

朝・昼・晩の1日3回、しっかり食べるようしましょう。

〈志布志小共通実践目標〉

「毎日しっかり朝ごはん」



## メディア

テレビやゲーム、スマホやタブレットなど、メディアを使う時間を意識しよう。

〈志布志小共通実践目標〉

「平日1時間以内・休日2時間以内・8時以降禁止 (低・中学年)」  
「平日1時間以内・休日2時間以内・9時以降禁止 (高学年)」



## リラックス

いつも一生懸命は疲れてしまいます。やるべきことを済ませたら、音楽を聴いたり、お風呂にゆっくり入ったり、気持ちを落ちつかせる時間を作りましょう。





## 「はちつぼぜ」チェックをがんばろう！

志布志小学校では、毎週火曜日に容儀調べ「はちつぼぜ」チェックを行っています。容儀調べを通して、朝の持ち物確認はもちろん、自分の健康や衛生を保つための意識を向上させることを目的としています。どの項目も、学校生活を健康で安全に行うために欠かせないものです。慣れるまでは、毎朝、親子で一緒に確認し、忘れないようにしましょう。

は：ハンカチを  
持ってきてていますか？



ち：ちりがみ(ティッシュ)を  
持ってきてていますか？



つ：つめは  
伸びていませんか？



ぼ：ぼうしを  
持ってきてていますか？



ぜ：ぜっけんは  
体育服についていますか？



自分で気を付けて  
忘れないようにし  
ようね！



## 4月の保健室利用状況

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	7	9	22	24	7	15
病気	3	0	2	2	3	4
合計	10	9	24	26	10	19

### 〈来室理由〉

けが 84件  
病気 14件

〈けがの発生場所とけがの原因〉

原因	場所	教室	特別教室	廊下 階段	校庭	体育館	プール	通学路	その他
		けいじゅ	きょうしつ	とくべつきょうしつ	ろうか かいだん	こうとうい かいたん	たいいくかん	プール	つうがくろ じゆ
落ちる		0	0	0	1	0	0	0	0
転ぶ		5	0	6	15	1	0	3	0
人とぶつかる		0	0	0	1	1	0	0	0
もの 物にぶつかる・当たる		10	0	2	16	4	0	0	0
その他		3	0	0	1	1	0	0	1

〈病気の症状〉

頭痛	発熱	寒気	嘔吐	腹痛	だるさ	気分不良	その他
7	2	0	0	4	0	3	1

今月は、ボールで突き指をする児童の来室が多かったです。冷やして様子を見ている間に腫れがひどくなっています。病院受診をお願いする事案は数件ありました。多くの児童は、ボールのキャッチが上手くいかずに突き指しています。学校の授業等でも指導はしていますが、御家庭でもお話をいただき、けがの予防に努めていただけます。ありがとうございます。