



貝塚市立
津田小学校
2021.5.12



さわやかな季節になってきました。季節はさわやかなのに、緊急事態宣言が延長になり、学校行事も大幅に変更せざるを得なくなってしまいました。



学校では、しっかり遊んでいますか？

じょうずにストレス発散できていますか？

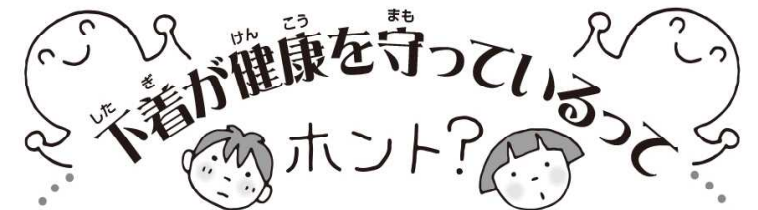
がまんすることが続き、大人も子どももストレスいっぱいです。せめて、学校の休憩時間は、しっかり遊んで体を動かしましょう！

だんだん暑くなってきます。暑いときの3点セット（ぼうし・汗ふきタオル・水とう）をお忘れなく。



12345678910

少しずつ、健康診断の結果のお知らせをしています。
全員にお知らせするものもあれば、所見のあった人だけの場合もあります。わかりにくいところがありましたら、保健室までおたずねください。
受診については、緊急でなければ時期をみていただいて結構です。



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う





その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気ののもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



上手に活用しよう

健康診断

の結果

確認



「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

緊急でない場合は、時期をみて受診してください

げんき★クイズ

これなんだ？

つつつつつ

ヒント 骨の名前だよ

