

# ほけんだより 5が

新学期がはじまって、1ヶ月がたちました。

貝塚市立中央小学校  
保健室

新しい環境にも、ようやく慣れてきたのではないのでしょうか？

ドキドキ、ワクワクから、ホッ...に変わるこの時期には、疲れが出やすいです。疲れを感じたらムリをせず、ゆっくりと体を休めて、

生活のペースをつくっていきましょう!!

## 生活リズムをととのえる3つのこと

1. 早寝・早起き



2. しっかり朝ごはん



3. 元気に運動



ストレスをなくす  
記憶力が上がる

ケガの予防  
イライラしない  
脳を目覚めさせる

食欲がでる  
筋力アップ  
肥満解消

## 運動会のれんしゅうが#始まるよ!

今年の運動会は、6月7日です。次のことに注意をして、けがや事故のないようにしましょう。

- ① 熱中症にならないように、お茶を持てきましょう。
- ② 汗ふきタオルを持てきましょう。
- ③ 爪は切っておきましょう。長いのはけがのもとです。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはんは、疲れをとるのに大切です。きそく正しい生活をしましょう。

こんなとき、  
ほけん室に来てね。

けがをしたとき



体調が悪いとき



悩みやバグごじがあるとき



## 5月の保健行事

- 1日(金) 聴力(1年)
- 11日(月) 内科検診(5・6年)
- 13日(水) 尿・びょう虫(二次)
- 19日(火) 内科検診(3・4年)
- 21日(木) 眼科検診  
(1年・2~6年対象者)
- 26日(火) 内科検診(1・2年)
- 27日(水) 耳鼻科検診  
(1の1・1の2・3年対象者)
- 28日(木) 耳鼻科検診  
(1の3・1の4・5年対象者)

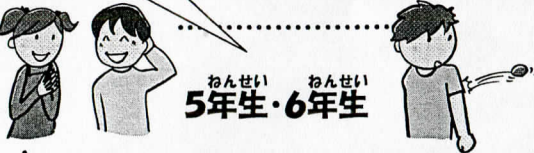
中旬~下旬 視力(1年)  
2日間で実施



チャレンジ!  
クイズ形式

さんぞくてい ほけんしどう  
**三測定で保健指導をしました!**

いくつ正解  
できるかな?



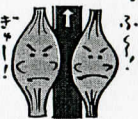
ねんせい ねんせい  
**5年生・6年生**

ねんせい ねんせい ねんせい  
**2年生・3年生・4年生**

「すいみんたんけんたい(筋肉の巻)」

1. みんなの「ねむってげんきさん度」は、何%?毎日ぐっすり眠ってるかな?
2. 小学生のみなさんがぐっすりねむっていないといけな時間は何時~何時?
3. のびたりちんだりする筋肉は、体の中でどんな働きをしている?4つあるよ。

- ①からだを〇〇える。
- ②からだを〇〇る。
- ③〇〇をつくる。
- ④〇をおくるのをたすける。



教育実習生の  
永橋先生が  
指導してくれたよ!



ねんせい  
**1年生**

「ほけんしつってどんなところ?三測定のお話」

7. ほけんしつはけがをしたときや具合が悪いときだけでなく〇〇〇があるときに利用してもいいところだよ。
8. ほけんしつでのお約束

- ①〇〇かにしよう!
- ②〇〇〇〇をしよう
- ③きちんと話そう!



「めざましスイッチあさごはん」

4. 一日を2つにわけると? 「〇〇のおやすみ時間」と 「〇〇の元気時間」があります。
5. みんなのからだを「おやすみ時間」から「元気時間」にかえるスイッチはなに?
6. あさごはんの3つのスイッチ。



- ①「あか」は「〇〇〇とところのめざましスイッチ」②「きいろ」は「〇〇〇のめざましスイッチ」③「みどり」は「〇〇〇がでるめざましスイッチ」

けんこうしんだん にんじゃ  
**健康診断は、忍者になったつもりでうけよう!**



にんぼう その1 チャンスがくるのを じっとまつべし!

まえの人のしていることを、よ〜くみておくのじゃ!  
そして、じぶんの番がくるまで、静かに待つじゃ!  
名前をよばれたら、「はい」とへんじするのじゃぞ!

にんぼう その2 めきあし さしあし しのびあし

健康診断をしているとき、ろうかはしずかに通るのじゃ!  
お医者さんの話や、小さな心臓の音がきこえなくなってしまうからじゃ!



にんぼう その3 いただきものは あいがたく...

結果のおたよりや「けんこうのきろく」をもらったら、大切に持ち帰っておうちのひとにみてもうのじゃ!  
ランドセルの中にねむらせておかぬようにな!



はじめまして、

永橋 ゆうき です!!

4月13日から、教育実習として  
保健室で勉強しています。  
短い期間ですが、みんなのこと

たくさん知りたいと  
思います。残り数  
日ですが、よろしく  
お願いします!!



保健室にきたときは教えてね

保健室には、ケガをしたときや体の具合が悪くなったときに来てください。先生に教えてほしいのは  
けがをしたとき  
・いつ  
・なにをしていて  
・どうなったのかな?  
・いまはどんなようすかな?  
具合が悪いとき  
・いつから  
・どこが  
・どんなふう具合がわるいのかな?  
あわてなくていいから、ゆっくりお話ししてくださいね。



クイズのこたえ

1. みんな100% (であってほしいな!)
2. 夜の10時~夜中の2時
3. ①ささ②まも ③ねつ④ち
4. ひる・よる
5. あさごはん
6. ①からだ②あたま ③うんこ
7. なやみ
8. ①しす②あいさつ