

ほけんだより

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ 2018. 5

貝塚市立中央小学校 保健室

新学期が始まって一か月ほどたちました。新しいクラスにもなれてきましたか。新しい環境の中であらがんばって、そろそろ疲れが出てきている人があるようです。「しんどい・・・」と保健室に来る人がとってもたくさんいます。学校で体調が悪くならないように、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、上手に元気を取り戻してくださいね!!!

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな?

新学期から1か月。少し疲れたなあと、いう人は、

スタート **起床**

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け **朝ごはん**

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か **ざんねん!**

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ **トイレ**

元気なうんちはどちらかな?
ガチガチ・ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **う**

い **ざんねん!**

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを食べて脳やからだのエネルギーを補給しましょう。

ん **歯みがき**

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

つ **ざんねん!**

ガチガチ・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

せ **ざんねん!**

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんを食べてエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。

う **いってらっしゃい!**

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

ゴール

©2018-2020

おうちの方へお知らせです

4月の保護者用のほけんだよりでお知らせした、5・6年生の内科検診の日程が間違っていました。正しい日程は、5月14日(月)です。申し訳ありませんでした。

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『結果のお知らせ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

暖かくなり、子どもたちの外で遊ぶ機会が増えています。また、6月の運動会に向けての練習も始まります。外で活動する機会が増えると、汗をたくさんかき、日差しにさらされることが多くなってきます。子どもたちへ「**水筒と帽子**」をもたせてください。

