



2019. 5. 8  
 揖西東小学校  
 保健室No.3



緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月が過ぎましたがそろそろ学校生活に慣れてきましたか？長いゴールデンウィークも終わり。5月は緊張がゆるみ、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように規則正しい生活をこころがけましょう。



5月保健目標

からだをせいけつにしよう

## 運動会練習はじまるよ



### すいとう



のどがかわく前のこまめな水分補給が大切です。大きめのすいとうを用意しよう。

### あせふきタオル はんかち

気温が上がり、制服の上着を脱ぐことが多くなります。スカートやズボンにも必ずハンカチを入れておくようにしましょう。汗もかくのであせふきタオルももってくるようにしましょう。

### つめ



つめが長いと練習中、友達をひっかいてしまったり、こけた拍子につめがはがれてしまう・・・なんてことに。自分のつめがのびていないか点検をしましょう。

### ティッシュ



鼻水や鼻血が出たときに大かつやく。鼻血がでたら、ティッシュで押さえ、保健室に来るようにしましょう。

## 5月保健行事予定

日	保健行事	開始時間
9日 (木)	歯科健診 (.1・5・6年)	8:40
13日 (月)	内科健診 (4~6年)	13:30
17日 (金)	内科健診 (1~3年)	"

## おうちの方へ

健康診断の結果、精密検査や受診・相談が必要な場合、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早く受診していただきますようお願いいたします。  
 なお、主治医に経過をみていただいております場合や、指示を受けておられる場合は、かかりつけ医の指示にしたがっていただければと思います。どうぞよろしくおねがいいたします。

## 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？

### 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。

朝日をあびて脳を目覚めさせたり、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