

# ほけんたより



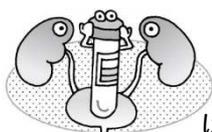
こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 からだ じょうたい し  
**体の状態を知り、**  
 けんこうもくひょう た  
**健康目標を立てよう**  
 H30.5 明石小学校 保健室

しんりよく うつく きせつ  
**新緑の美しい季節になりました。** あたら がつきゅう すこ な  
**新しい学級にも少しずつ慣れてきたころではないで**  
 しょうか。5月は気温の変化が激しい季節です。衣服の調節などをこまめに行い、元氣  
 に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。



## 尿検査 (全児童)

ていしゅつび  
**提出日:5月10日(木)**



じんぞう びょうき  
**腎臓の病気や**  
 どうようびょう うたが  
**糖尿病の疑い**  
 はないか調べます。

## 蟻虫検査 (1~3年生)

ていしゅつび  
**提出日:5月10日(木)**

ぎょうちゅうけんさ  
**ぎょう虫卵があるか調べます。**  
 けんさ  
**検査は、5月9日(水)の朝と、**  
 10日(木)の朝の2回行います。

## 内科・結核・運動器検診

5月18日(金)



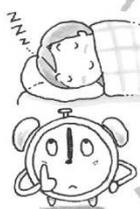
からだ びょうき  
**体に病気や**  
 いじょう  
**異常がないか**  
 調べます。

# 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



すいみん たいせつ  
**睡眠は大切なので、**  
 がっこう  
**学校に行くぎりぎりまで**  
 ねるほうがいい  
 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

げんき  
**元気なうちはどちらかな?**

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

## せ

ざんねん!

朝は元氣のために  
**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**  
 エネルギーを補給したり。  
**うちを出すのも**  
 大事です。



## う



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