

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)
 ぎょうちゅうらん
 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、
 あさ かいおこな
 10日(木)の朝の2回行います。

ないか けっかく うんどうきけんしん
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

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、
 歯みがきをしたらほうがいい
 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
 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