

ほけんだより



令和元年5月10日
小天東小保健室 No.2

5月の保健目標 : 安全な暮らしをしよう

新学期から1か月、
少し疲れたなあ...
という人は、

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 ざんねん!

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

新学期が始まって1か月ちょっとが経ちましたが、みなさんの体調はどうですか? 4月にインフルエンザがはやり心配していましたが、ゴールデンウィークが終わり、元気なみなさんと会えてとてもうれしいです。

新しい環境にも慣れてホッとすることこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに疲れを感じたら早めに休養しましょう(^O^)

熱中症に注意!

実は、熱中症の危険は5月からです。

気温が25度を超える日は、特に気をつけなければいけません。運動会の練習が始まりました。外に出るときにはぼうしをかぶること

をわすれないようにしましょう。そして、「のどがかわいた」と思う前にこまめに水分をとるようにしましょう。学校にいるときは、休み時間ごとに水分をとるのがポイントです。



おうちのかたへ

気温が高い日が増えてきました。熱中症対策で水分補給のために、ぜひ水筒を持たせていただくと助かります。よろしくお願いいたします。



ほけんしつを++ ++ 利用するとき

やくぞく まま
約束を守って
じょうず
上手に利用しよう

なるべく先生にことわってから
使ってください

〇〇くんは?
ほけんしつ
だよ!

ほけんしつのももは
声をかけてから使ってください

もしもでいいかな?

わがいの入ることも考えて
しずかに利用してください

わい
わい

キヤキヤ

ギーになる
すめ

他にも痛い
ありませんか?

には、
傾けよう

血が出ているときは
きすぐちをハンカチなどで
おさえてみてください

本など使ったものはきちんと
もとのところへもどしてください

ありがとう♡

なやみごとがあるときは
ぜひ話してみてください

どうしたの?

● 休み時間、休養している人がいない
ときは保健室を開放しています。
気軽に顔を見せに来てくださいね!