

令和4年年5月2日
蘇陽小学校保健尾西

じどう ★児童のみなさんへ（おうちの人とよんでください）

しんがつき 新学期がスタートして1ヶ月がたちました。なれない環境が続き、体調をこわしやすい時期です。今までいじょうに「早ね早起き朝ごはん」を心がけましょう。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標：早寝早起き朝ごはんをがんばろう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



あとちょっとだけ…



じゅつ 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？
朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

ちょっとがんばればできそうなことをかんがえよう

たとえば…よる9時までにねれるようにがんばる。朝10分だけはやくおきてみる少しの心がけて元気にすごせますよ。

ゲームのやりすぎで、めが悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまふことも。おうちに使い方のルールを決めましょう。

保健委員会のとりくみ

みんなが健康に、元気に学校生活をおくることができるようになんばります。保健委員会さんの意気込みを一部紹介します。→

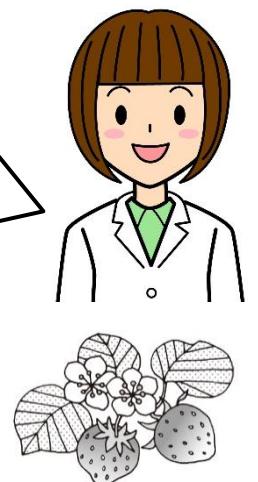


せいのよびかけをがんばる



みんなと協力して、はみがきや、かんせん症の事をよびかけする事や、ほうそなどもいっしょにがんばります!!!

がつ にち しがんしん
4月26日に歯科検診がありました。「今、歯医者さん
で治療しています。」「この歯がぬけました。」と歯
医者さんに上手に説明している人もいました。蘇陽
びょういん かいせんせい
病院の甲斐先生からは「今年はむし歯は少ないです
ね。ただ、磨き残しが多いです。」との言葉をいただき
ました。



そようしょうがっこ
蘇陽小学校

みんなの歯をピカピカにしよう大作戦

だいさくせん
を、おこないます！

きゅうしょくご
給食後の
はみが
歯磨きチェック！

じぶんはし
自分の歯を知ろう！
(6月歯の指導)

歯医者に行こう！
(ご協力ください)

ほかにも、取り組みをしていきます！