



令和4年5月2日
蘇陽小学校保健尾西

★児童のみなさんへ（おうちの人とよんでください）

新学期がスタートして1か月がたちました。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。

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...



出 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。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目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」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

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時までにはねるようがんばる。朝10分だけはやくおきてみる少しの心がけで元気にすごせますよ。

ほけんいいんかい
保健委員会のとりくみ

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

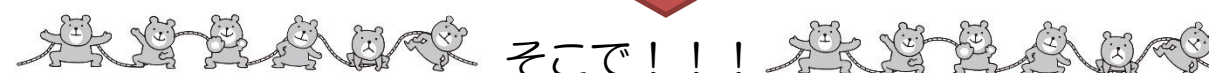
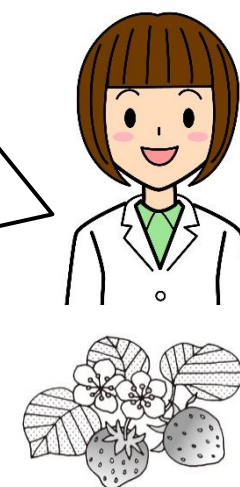


しせいのよびかけをがんばる



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、ほうそうなどもいっしょうけんめいがんばります!!!

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。



そこで!!!

蘇陽小学校

みんなの歯をピカピカにしよう大作戦😊

給食後の
はみがき
歯磨きチェック!

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!