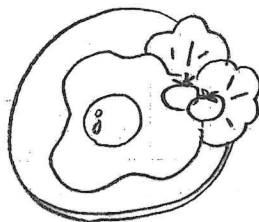


すくすく湯出っ子 朝

No.2 令和8年5月18日(月) 湯出小 保健室 坂本知子

朝ごはんを

しっかり食べよう



朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 元気な毎日を送るために朝ごはんはとっても大切です、朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体がめざめる (胃腸がしげきされ、体温が上がる)

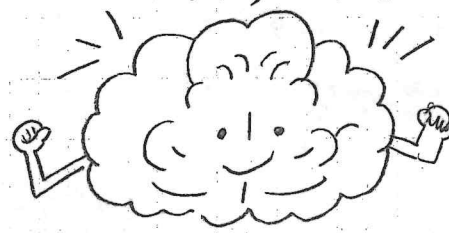
脳にエネルギーがほきゅうされる



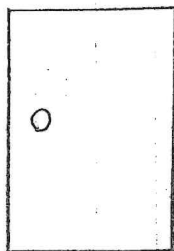
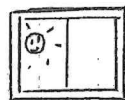
勉強や運動をがんばれる



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早ね早おきを心がけましょう。



うんこが出やすくなり、体の調子がととのう。



湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

上手に気分てんかんをしよう！

新年度がスタートして1か月以上がたちました。新しい教室や先生、友だち... まわりのようすがかわる新年度は知らずしらずのうちにきんちょうして、心や体につかれがたまっているかもしれません。そんなときは気分てんかんをしてみませんか？

- ぐっすりねむる
- すきな音楽をきく
- 体を動かす
- すきな本をよむ
- 絵をかく



おうちのかたへ～健康診断の結果について～

4月から健康診断を実施しています。健康診断では、お子様の体の成長や現在の様子を知る手がかりになります。また、病気の早期発見・早期治療にもつながります。ぜひお子様と一緒に診断の結果を確認し、日々の健康維持に役立ててください。「身長が伸びたね。」「むし歯がなかったね。きれいに磨けているね」と声をかけると、お子様が自分の体や健康に興味をもつきっかけになります。

なお、異常が発見されたり、疑いがあったりする場合は「治療カード」や「お知らせプリント」をお渡しています。用紙がお手元に届いたら、できるだけ早めに医療機関の治療や指導を受け、お子様が健康な状態で学校生活を送ることができるよう、よろしく願いいたします。 ※裏面もお読みください。清潔面についての資料です。



ほけんだより 5

湯出し

保健室 / 令和8年 5月 18日 発行

子どもの日に入るお風呂の風習を知っていますか。それは菖蒲湯。魔除けの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。みなさんも湯船につかって1年の健康を願いましょう。



その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を □ □ □ に保つ

B □ □ □ □ が体に入るのを防ぐ



こたえ **A** きれい **B** バイキン
清潔にしていると、病気などから体をまもられるよ。これからも続けよう。

始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

家でストレッチなどの運動をする

湯船にゆっくりつかる

ふうちの人と
いっしょによみましょう