

# ほげんだより5月

2024.5.1 林崎小学校 保健室



「健康診断を正しく受けよう」

「どんな1か月だったかな？」

新しい学年が始まって1か月がたちました。新しい友達ができたり、新しい教科がふえたり、他にも新しい出会いがあった1か月だったと思います。

5月は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。心がけてすごしてくださいね。

## ～ 保健行事について ～

- ・5月 9日(木) 耳鼻科健診(2・5年生、保健調査票該当者)
- ・5月10日(金) 内科健診(6年生)
- ・5月13日(月) 内科健診(2年生)
- ・5月14日(火) 内科健診(4年生)
- ・5月20日(月) 眼科健診(全学年)
- ・5月22日(水) 心電図検査(1・4年生)
- ・5月23日(木) 歯科健診(全学年)
- ・5月27日(月) 内科健診(1年生)
- ・5月28日(火) 内科健診(3年生)
- ・5月29日(水) 内科健診(5年生)

## 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な?

**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 → **っ**  
バナナうち → **ら**



**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**

**っ** **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!**

朝は元氣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。

**ら** **いってらっしゃい!**

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**

# もうすぐ遠足・修学旅行 体調を整えましょう!

～ 乗り物よいが心配な人へ ～



前日は早めに寝よう!



朝食は適度に!



きつくない服装!



心配な場合は薬を!



遠くを見よう!

もっと楽しく過ごすためのコツ!



あさ朝うんちをすませてから来られるといいね!



はきなれた靴を、はいていこう!



## 心電図検査について

1年生と4年生が検査の対象学年です。

5月22日(水)が検査日となっていますので、体操服の用意をお願いします。

手首・足首・胸に吸盤のようなものをつけて検査をします。

静かに寝ているとすぐに終わります。

## 心電図検査



心臓の病気や異常はないかな?

「健康も楽しい食事もいい歯から」「おいしいと感じる幸せ歯のおかげ」

歯と口の健康週間(6月4日～10日)に向けて、歯・口についての標語を募集します!応募してみようと思う人は、下の用紙に書いて保健室まで提出してください。

ご家庭で一緒に歯の大切さについて考えるきっかけにしたいと思っています。

提出していただいた標語は、県歯科医師会の「歯・口の健康啓発標語」に応募します。

(優秀作品に選ばれた人は、新聞やHPの掲載、展示などがある予定です。) 締切は、5月24日(金)です。



きりとり

「歯・口の健康啓発標語」

ねん くみ なまえ

