



令和8年5月1日
和光市立本町小学校
保健室



心と体を休めてリフレッシュ！

新しい学年がスタートして、1か月が経ちました。新しい環境で頑張り、自分でも知らない間に疲れてしまった人もいないでしょうか。

5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークは心と体をゆっくり休めましょう。ゴールデンウィーク明けの5月7日、皆さんと元気に会えることを楽しみにしています！



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**

が **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**

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **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・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうん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。うんちを出すのも大事です。

う **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

5月のほけんのめあて
しせい
ただしい姿勢を身につけよう



“あたりまえ”
を大切に

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!

いつもまえています

頭の重さはどのくらいか知っていますか?なんと3~4kg、大きいペットボトル2本分の重さもあります。

よい姿勢をしているときは、頭の重さを首・肩・腰で協力して支えているので、重く感じることはありません。しかし、猫背(背中を丸めた前かがみの姿勢)だと、頭の重さが首にかたよってかかってしまいます。

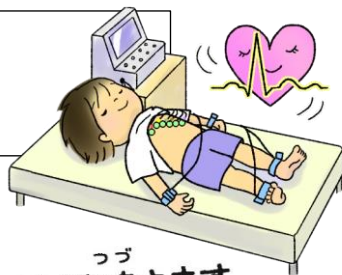
本を読む時や、スマートフォン・タブレットなどを使う時は、猫背になりやすいので要注意です。鏡の前で、自分の姿勢をチェックしてみましょう。



日中は過ごしやすい気温となってきました。休み時間や体育など子どもたちは元気いっぱい体を動かして遊んでいます。衣服の調整や水筒の中身の確認(量の調整など)をしていきましょう。



5月の保健行事
5月20日(水)
1年生 心臓検診



まだまだ続きます



◆お知らせ(治療勧告書)について◆

健康診断で病気や異常の疑いがあった場合には、「お知らせ」をお渡ししています。

早めに医療機関を受診することをお勧めいたします。

受診後は、用紙を学校に提出するようご協力をお願いいたします。

医療機関によっては、用紙の記入に関しては文書料がかかる場合があります、保険適応外のため保護者さまのご負担となります。

必要に応じて事前にご確認ください。



