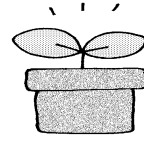


ほけんだより NO, 2

# けんこう 健康のアンテナ



ぜんまかてい  
前期課程のみんなは  
ほごしよ かた いっしょ  
保護者の方と一緒に  
よ  
読みましょう。

平成30年4月27日（金）黒島小中学校保健室

しんがっき はじ  
新学期が始まって、やく かけつ がつ  
約1ヶ月。5月はピンと張りつめていた気持ちきもちが、ふとゆるんで、急にきゆう疲れ  
0いを感じたり、けががふえたりする時期じきです。睡眠・休養きゅうようなど体調管理たいちようかんりをしっかりと行いませ  
よう。

## けんこうしんだん 健康診断まだまだ続きます～5月の予定～



●5月	1日（火）	しんそうけんしん 心臓検診	1年・7年	9：40～	たいそうふくじゅんび （体操服準備）
●5月	2日（水）	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	12：00～	たいそうふくじゅんび （体操服準備）
●5月	8日（火）	がんかけんしん 眼科検診	全学年	12：00～	
●5月	10日（木）	しかけんしん 歯科検診	全学年	11：10～	あさ （朝から歯みがき！）
		ブラッシング指導 <small>しどう</small>	全学年	14：10～	
●5月	15日（火）	にょうけんさ 尿検査（三次）	がいとうしゃ 該当者		
●5月	28日（月）	じびかけんしん 耳鼻科検診	全学年	14：00～	

## 5月10日（木）はブラッシング指導しどうがあります。

じかん  
時間 : 5校時（14:10～14:55）

ばしょ  
場所 : 家庭科室

こうし  
講師 : しかこうい  
なかがわともゆきせんせい  
（なかがわ歯科医院）

じゅんびぶつ  
準備物 : ・よごれてもいい服・タオル・歯ブラシ・コップ

ひっきようぐ  
・筆記用具（赤ペン）・ティッシュ

は  
歯みがきの仕方  
を  
マスターしよう



別紙でお知らせしていますが、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の更新時期になりました。掛金460円を集めたいと思います。集金袋に入れて担任の先生までよろしくお願ひします。（締め切り5月11日（金）まで）

新学期から1カ月、  
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**

**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**

©2014-2017

保護者の方へ

## 健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。  
学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、  
『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせ  
をもらったからといって、すぐに異常があった  
というわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつけら  
れれば早く治療を始められます。なるべく早い  
受診をお願いいたします。