

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 やく かけつ がつ は きも
新学期が始まって、約1ヶ月。5月はピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんで、急に疲れ
0いを感じたり、ケガが増えたりする時期です。睡眠・休養など体調管理をしっかりと行いませ
よう。

けんこうしんだん つづ がつ よてい 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 せきちゅうけんさ 内科検診・脊柱検査 | 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 は (朝から歯みがき!) |
| | | ブラッシング指導 | 全学年 | 14:10～ | |
| ●5月 | 15日(火) | にょうけんさ 尿検査(三次) | がいどうしや 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 あか
・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い致します。(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

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

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。