

# ほけんだより

平成30年 5月 14日  
 国立市立国立第五小学校  
 保健室

新学期が始まって、一か月がたちました。クラスや友だちになれてきたころだと思います。きんちょうした気持ちが少なくなるこの時期、「ちょっとつかれたなあ…」と感じる人もいるかもしれません。こんなときこそ、『早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち』で生活リズムをととのえて、元気にすごせるといいですね！

## できているかな？「みだしなみ」

◎おふろできれいにあらう

◎手足のつめはみじかく



◎せいけつなはだぎをつける

◎いつもハンカチとティッシュを



## 手を洗ったあとは…？

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやいや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…！

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ！

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ！

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や壁、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切！覚えておいてくださいね。

## 新学期疲れ大丈夫？

新しい学年には慣れてきましたか？ 新学期のこの時期は、気がつかたり緊張したりして、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。

こんな人は新学期疲れ…かも？

- 頭が痛い
- くっすり眠れない
- 肩こりがある
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い

当てはまった人は、早く布団に入ったり、ゆっくりお風呂につかったり、のびのび運動をしたり…。上手にリフレッシュしながらすごしましょう。



## 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？

### 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 → ？  
 バナナうんち → ？

### 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。朝ごはんは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。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんは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、元氣な一日を送りましょう！

### ゴール

## 保護者のみなさまへ

4月からの健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、『結果のお知らせ』をお渡ししています。お早めに専門医を受診されますようお願いいたします。なお、受診された場合は、必ず検査（健診）結果を各学級の担任へご提出ください。

内科、眼科、耳鼻科、歯科の健康診断を欠席した場合は、各校医の病院にて、後日健診を受けられます。欠席者には、文書にてご連絡しています。

健康診断について、ご不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡ください。