

ほけんだより 5月

令和6年5月8日
安中市立磯部小学校
保健室 No.2

今月の保健目標：身の回りを清潔にしよう

連休明けの体調はどうですか？

日中暑い日もありますが半袖では肌寒く感じる日もあります。衣服の脱ぎ着で調節しましょう。また、4月からの新しい環境で体や心に疲れがたまり、体調をくずしたり、けがをしたりしやすい時期でもあります。

規則正しい生活リズムをくずさないこと、ゆっくりお風呂に入り、家族と団らんするなどして、リラックスできる時間をもつことが大切です。どうしてもやる気や元気が出ないなど、体や心の不調を感じたら遠慮せずに相談してください。

元気な一日は朝ごはんからスタート

〔朝ごはんのはたらき〕

1. 体温を上げて、頭と体を目覚めさせます。
2. 勉強や運動などの活動のエネルギー源になります。
3. 食事から水分も摂取でき、熱中症の予防になります。
4. 腸の活動を活発にし朝の排便の習慣づけになります。

あさごはんから始まる

元気な
いちにち

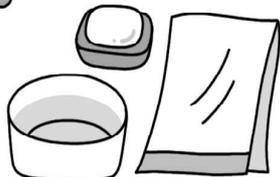


身の回りをせいけつに

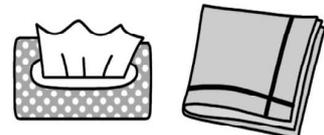
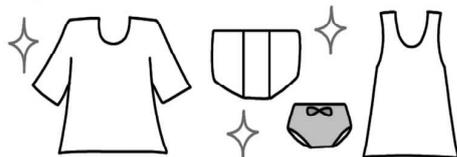
身の回りをせいけつに保つことは、病気の予防にもつながります。

せいけつな生活をこころがけよう!

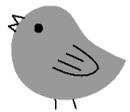
お風呂にはいる はみがきをする てあらい・うがいをする



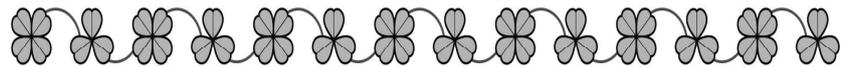
きれいなしたぎをつける つめをきる ハンカチ・ティッシュをもつ



こんなときは、保健室へ！



お知らせ



★歯と口の健康に関する図画ポスター

および歯と口の健康啓発標語の募集について

5月2日に別紙にて募集要項を配布しました。

提出は全員ではなく希望者ですが、積極的に応募してくれるとうれしいです。

できるだけたくさんの応募をお願いします。



しめきり 5月29日(水)まで

★尿検査の提出について

尿検査のお知らせと容器は7日に配布しました。

本日(8日)提出を忘れた人は、明日(9日)に提出をお願いします。体調により今回提出できない場合は、容器をなくさず保管し、次回提出日(29日)に忘れずに提出をお願いします。



