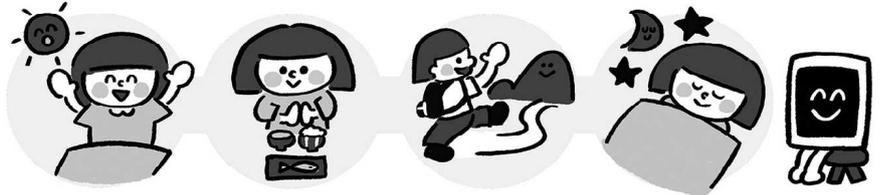


ほけんだより 5月

NO. 2 令和6年4月30日 安中市立碓東小学校 保健室

GWの過ごし方



ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



!! お世話になります!!

学校医・学校薬剤師の先生方



氏名	所属機関名
内科 神保 裕之 先生	(いわい中央クリニック)
歯科 小坂橋 帯刀 先生	(小坂橋歯科医院)
歯科 榊沢 一洋 先生	(かばさわ歯科医院)
薬剤師 上田 昌司 先生	(ひまわり薬局)

健康診断のときはもちろん、学校の活動でけがや病気になったとき、学校保健委員会など、さまざまな面からサポートしてくださる先生方です。来校された際には、きちんとあいさつをしましょう！

よい歯の標語・図画・ポスターを募集します

【 図画・ポスター 】

☆小学校1年生～3年生は「図画」(※文字はかかないこと)

☆小学校4年生～6年生は「ポスター」

※画用紙は保健室にありますので、取りにきてください。
 家庭で用意する場合は、B3または四ツ切になります。

注意：標語やポスターに言葉を入れる場合は「虫歯」「ムシ歯」ではなく「むし歯」と、ひらがなで入れてください。
 背景も色をぬってください。



昨年度 図画代表作品
 さくねんど ずがだいひょうさくひん



昨年度 ポスター代表作品
 さくねんど だいひょうさくひん

【 標語 】

☆下記の用紙に、クラスと名前を記入し、保健室まで提出してください。

しめきり 5月17日(金)

お待ちしております



----- き ----- り ----- と ----- り -----

年 組 名前

ひようご
 標 語

