

5月 ほけんだより

北九州市立河内小学校
平成30年5月1日 No.3
保健室 近原 聡子

おうちのかたへ

健康診断が始まりました。検診の結果、受診が必要なお子さんには、お知らせプリントを配布しています。「学校でお手紙もらった?」「健康診断どうだった?」と、お声かけしていただき、結果について一緒に話していただけると嬉しいです。お知らせプリントが届いた場合は、早めに受診をお願いします。

5月7日(月)から、「健康ノートすこやか」生活ふりかえり表の記入が始まります。お子さんが規則正しいリズムで生活できるよう、ご家庭でもご協力よろしくおねがいします。



5月がはじまりました。河内の子どもたちは、あたらしいクラスにもなれて、すこしずつ自分のペースで学校生活をたのしめるようになってきましたね。5月は連休があるので、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活リズムを守り、元気な体で過ごしましょう!



5月の予定

- *保健に関する予定*
- 7日~13日・・・すこやか生活ふりかえり表
 - 7日・・・内科検診
 - 9日・・・歯科健診
 - 14日・・・心臓検診(1年)
 - 22日・・・耳鼻科検診
 - 23日・・・検尿(1回目)
 - 30日・・・検尿(2回目)

5月のほけん目標

規則正しい生活をしよう

まいあさけんこう
毎朝健康をかんさつしよう

朝起きたら、体と心の健康をチェックしましょう。

●目覚め
自分で起きられたかな?

●表情
顔色はいいかな?

●食欲
朝ごはんは食べられたかな?

●うんち
健康なうんちはでたかな?

●声
元気にあいさつできたかな?

体調を整えるために「早ね、早おき、朝ごはん」をしよう。

すこやか
健康ノートすこやかな生活ふりかえり表が5月7日(月)からはじまります!

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

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。朝ごはんを食べて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、歯みがきをしたらほうがいい

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 ざんねん!

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