

ほけんざり



H29.5.1

白岡市立大山小学校

学校が始まって1ヶ月たちました。そろそろ疲れが出てくる頃です。
がんばらなくちゃ!! という気持ちからストレスがたまり、ゴールデンウィークが終わった頃に
 元気がなくなってしまう『5月病』というものもあります。『つかれたな...』と感じたら、
 仲のいい人や家族、先生に、「このごろ元気が出なくて...」と話してみましょう。いつもより早く
 ふとんに入ったり、お風呂にゆっくりつかったりして、体の疲れをとることも大切ですよ。

5月の保健目標 **好き嫌いをせず何でも食べよう**

給食は、みんなが健康に育つように、工夫されて作られています。感謝していただきましょう。苦手な物もまずは一口から！おうちでも同じですよ。

いろいろあるね♪ **食べ物**

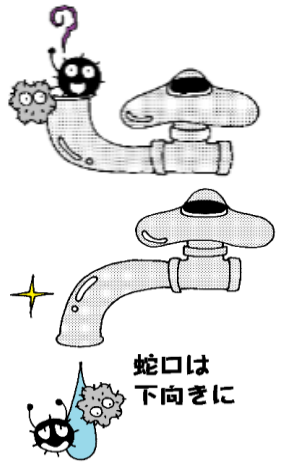
| | | | | |
|-----------------|----------------|----------------|-----------------|-------------------|
| にく | さかな | たまご | まめ | ぎゅうにゅう |
| かいそう | やさい | | くだもの | いも |
| こめ | パン | めん | きのこ | あとは...? |

いっぱいあるね♪ **料理の仕方**

| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| なま | やく | にる | あげる | あとは...? |
|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|

じゃぐちは下向きに!

上を向いたままのじゃぐちには水がたまり、その水には汚れがたまります。使ったら必ず下向きに戻しましょう。もし上を向いているじゃぐちを見つけたら、下げてくださいね。
 水道水は、毎日検査をしている安全できれいな水です。これからもっと気温が上がり、汗をたくさんかくようになります。こまめな水分補給を心がけましょう。



蛇口は下向きに

はみが 歯磨き指導のお知らせ

今年も歯医者さんと歯科衛生士さんに来ていただき、歯磨きについて教えていただきます。歯ここの赤染めもしますよ。いつもの歯磨きで、どのくらい汚れが落せているのか確認してみましょう。全学年でおうちの方に参観していただけます。



- ◆6/5 (月) 2時間目：6年生 3時間目：3年生
- ◆6/6 (火) 2時間目：4・5年生 3時間目：1・2年生

健康診断が続いてはす 5月の予定

4年生の小児生活習慣病予防検診(血圧・採血)は2学期に行います。

| 日にち | 対象 | 項目 | お知らせ |
|---------|--------|-------|----------------|
| 5/9 (火) | 2・4・6年 | 耳鼻科検診 | 前日に耳鼻うじをしましょう。 |
| 19 (金) | 1年生 | 心臓検診 | 心電図をとります。 |

おうちの方へ 健康診断結果について

健康診断の結果、検査や治療が必要と思われる場合はお知らせします。(歯科は全員に結果をお知らせしました。)受診が済みましたら、報告用紙の提出をお願いします。なお、学校での検診は、病気の疑いを見つけるためのものです。受診した結果、病院で「異常なし」と診断される場合もあります。あらかじめご了承ください。

おしえて♪げんきのひみつ

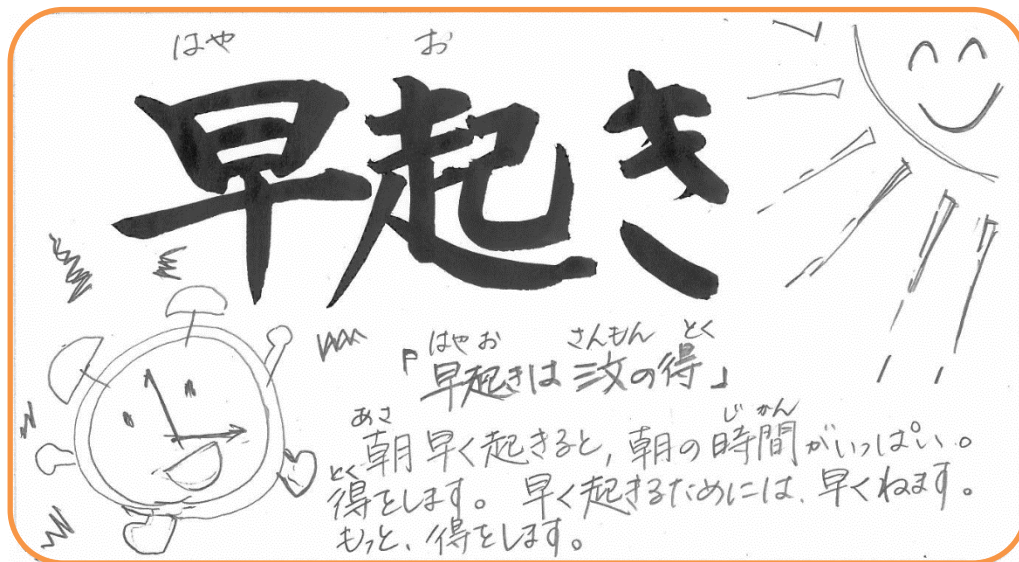


いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！
 保健だよりの新コーナー、「おしえて♪げんきのひみつ」です。第1回は、
 誰よりも笑顔 & 大きな声であいさつをしている青木春乃校長先生です♪

Q大山 小の子におすすめしたい、元気が出る秘訣は何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A



A



みなさんも早起き（の前の早寝も！）して、校長先生のような
 素敵な笑顔を見せてくださいね。次回もお楽しみに～♪