

5月のほけんだより



令和6年5月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。朝晩の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。しっかり睡眠をとるなど、生活リズムを整えることや衣服の調節をすることを意識して生活をしましょう。



身のまわりをせいけつにしよう



これからの時期、だんだんと汗をかくことが多くなり、ばい菌も増えやすくなります。気持ちのよい生活を送るためにも、からだや身のまわりをせいけつにしましょう。

あてはまる言葉を入れよう！！

- ① と ② をもってくる
- ③ は短くきっておく
- 食事、おやつを食べた後は ④ をする
- 外から帰った後は ⑤ と ⑥ をする
- めんぼうなどで、ときどき ⑦ をする
- ⑧ は毎日きれいな物にとりかえる

こたえは一番下にあるよ

この中からえらんでね

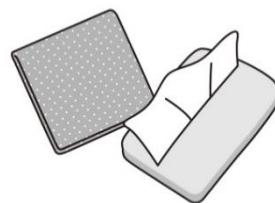
かみの毛	歯みがき	耳そうじ
せっけん	バスタオル	うがい
まつげ	ティッシュ	トイレ
ハンカチ	下着	手あらい
つめ	マッサージ	手

ハンカチ・ティッシュを持っています

ハンカチ・ティッシュはいろいろな使い道があります。ハンカチは毎日清潔なものを準備して持ってくるようにしましょう。

ハンカチのいろいろな役割

- 手を洗ったあとに、水を拭き取る。
- 汗をかいたときに汗を拭く。
- 緊急時に煙などから、鼻や口を守る
- 咳が出そうな時にマスクの役割をはたす。



こたえは ①ハンカチ②ティッシュ③つめ④歯みがき⑤手あらい⑥うがい⑦耳そうじ⑧下着

3つのスイッチをON!!

新学期が始まって、疲れが出やすい時期です。そんな時こそ、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムをととのえるポイントとして、3つのスイッチに気を付けましょう。お子さんと一緒に読みながら、確認してみてください。

おきる
スイッチON



朝早く起きて、太陽の光をあびましょう。体の中から目がさめます。

たべる
スイッチON



朝ごはんを食べることで、頭と体に栄養がとどき、べんきょうに集中できます。うんちも出て、おなかもスッキリ。

うごく
スイッチON



学校にいる昼間は、体をたくさん動かしましょう。そうすると夜ぐっすりとおねむれて、次の朝は気持ちよく起きることができます。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



3度の食事をしっかり食べる



毎朝きまった時間にうんち



外で元気にからだを動かす

=保護者の方へ=

4月から健康診断を実施しています。提出物などのご協力ありがとうございます。学校の健康診断で耳鼻科（4月）・内科（5月）・眼科（5月）の校医検診があります。「結果のお知らせ」に病院の受診が必要と書いてあった方は、病院の受診を済ませ、水泳指導開始までに学校へご提出ください。