

ほけんだより

平成30年4月27日
練馬区立練馬小学校
保健室

しんがつき はじ 新学期が始まって1か月が経ちました。新しい
かんきょう には慣れましたか？知らず知らずのうちに気
は が張っていることもあります。ゴールデンウィーク
からだ きゅうよう 心のは 体の休養と、心のリフレッシュを上手にとり、
が つ 5月からの学校生活を元気に過ごしましょう。

また、健康診断が続いています。健診後、病院

の受診が必要な場合に、受診のお勧めの用紙を渡しています。学校の健診はスクリーニングのため、
受診の結果、異常なしの場合もありますが、ご了承ください。全ての健診が終わった6月に健康
診断の記録を配布します。

5月の予定です

- 16日 腎臓病検査 予備日
- 23日 腎臓病検査 2次
- 30日 歯科検診(1、2、3年)
- 31日 眼科検診(1、2、4、5年)

**健康診断が
終わってから
お知らせを
もらったら**

お医者さんへ

受診後は「受診報告書」のご提出をお願いします。
眼科や耳鼻科は受診報告書でプールの可否を確認して
います。
健診前に受診していて、医師より指示を受けている
場合は、保護者の方がその内容を記入して、病院名と
受診日を併記の上ご提出ください。

準備をしっかりと整えて・・・もうすぐ **運動会**



汗ふきタオルも忘れずに
また、練馬小には校帽がないため、つば付きの帽子を持たせてください。

いそがしい5月。本日はどのモード？



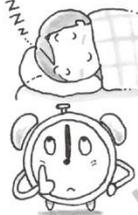
GW、休日、1日くらい休んでもいいよね

新学期から1カ月。少し疲れたなあ... という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か?

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 → **っ**
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。

朝ごはんでは脳や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、歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

っ 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!

朝は元気のためにできることがたくさん。

朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんではエネルギーを補給したり。

うんちを出すのも大事です。



う 行ってらっしゃい!

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