

ほけんだより

平成30年5月8日
練馬区立大泉西小学校
保健室



自分の体について知ろう

正しい姿勢をしよう

ゴールデンウィークが終わり、再び学校生活が始まりました。
このところの異常気象で体調を崩しやすくなっていると思いますが、生活リズムに気をつけて、これから始まる運動会の練習に備えていきましょう。
そのためには、朝ご飯をしっかり食べ、水分をしっかり摂って登校するようにしましょう。

くつをえらぶ時のポイント

足にあわせて
ひもマジック
テープで
調節できる

かかと部分が
しっかりしている

つま先がひろく、
指をうこかす
よゆうがある

足の指が曲がる
位置でくつ底も曲がる

気をつけてみましょう。

運動会の練習に備えて、靴や爪についても

健康診断の結果から

よい歯のバッジは、定期健康診断の時にむし歯がなかった人、または12月末までに治してきた人にお渡しします。

「受診のおすすめ」の用紙を受け取った人は、なるべく早めに医療機関で受診し、学校に受診の結果をお知らせください。

日頃から健康な状態で学習できるように心がけましょう。

インゼクション...

よごれが
たまり
やすくなる

けがの原因になる
(われたり、
はがれたりする)

友だちをきずつけて
しまうことも!

＼ よいうんち、ちゃんと出ていますか？ ＼

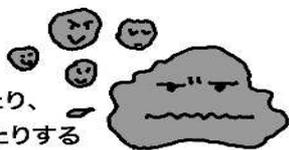
よいうんち

- バナナのような形
- するっと気持ちよく出る
- あまりくさくない



わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいたかったり、なかなか出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すききらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよくうこかす
- うんちにいきたくになったら、がまんをしない.....

