

# ほけんだより

令和元年5月8日  
練馬区立大泉西小学校  
保健室

木々の緑が美しい季節を迎えました。

10連休が過ぎ、元号が改められ、大西小でもさわやかな風が流れています。

しかし、これから暑い日差しの中、運動会の練習が始まりますので、朝ご飯をしっかり食べ、水分をしっかり摂って体調を整えて、登校するようにしましょう。



自分の体について知ろう

正しい姿勢をしよう

### くつをえらぶ時のポイント

足にあわせて  
ひもやマジック  
テープで  
調節できる

つま先がひろく、  
指をうごかす  
よゆうがある

かかと部分が  
しっかりしている

足の指が曲がる  
位置でくつ底も曲がる

運動会の練習に備えて  
靴や爪にも気をつけましょう。

### 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。

### ツメがのびたら...

よこ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? ／

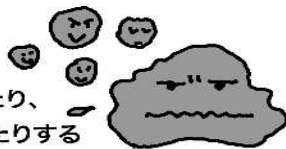
### よいうんち

- 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ごかす
- うんちにいきたくなったら、がまんをしない.....

