



# えくぼ

令和4年 5月 18日

ほけんだより NO. 2

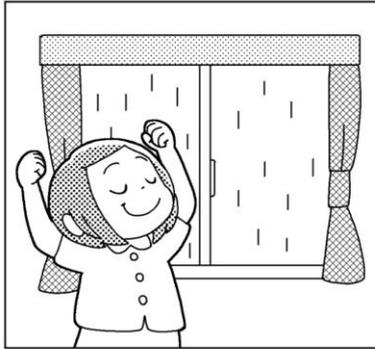
練馬区立大泉北小学校

校長 松井 貴子

養護教諭 佐藤 奈々恵

5月も半ばに入り、昼間になると蒸し暑い日も度々あります。体育や休み時間にたっぷり運動をして、汗をキラキラと輝かせる子供たちの姿を多く見かけるようになりました。まだ暑さに慣れないこの時期は体調も崩しがちです。はやね・はやおき・朝ごはんで生活リズムを整えて、少しずつ暑さにも慣れていきたいものですね。

## 梅雨の時期も元気に過ごそう



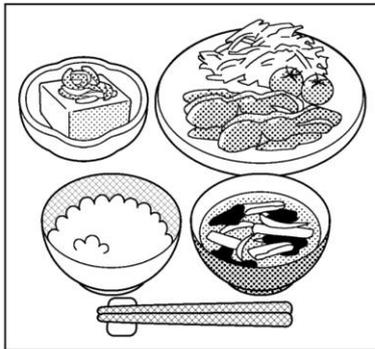
あめ ひもあか  
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



もぐもぐ  
ちょうしょく  
朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



たいいくかん  
体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



えいよう  
栄養バランスのよい食事をとります。



ふろ  
お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



よふかしせず  
夜ふかしせず十分な睡眠をとります。

## ～朝ごはんを必ず食べてから登校をさせてください～

朝ご飯ぬきは、体内の水分や塩分が少ない状態になりやすく、熱中症にもなりやすくなってしまいます。朝のお忙しい時間ですが、朝ごはんを食べてから登校するように、ご配慮お願いいたします。

## 5月25日(水) → 尿検査回収日 です

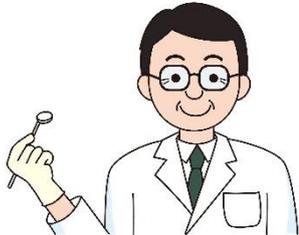
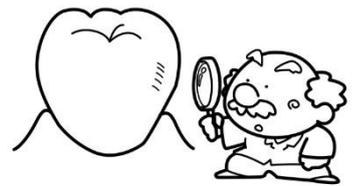
対象の児童には個別にお知らせを配布しております。特に、1回目から提出していない児童については、この日が最終の回収日となっておりますので、必ず提出してください。保健室に朝9時までには持ってくるようになっております。

万が一、提出を忘れてしまっても、翌日は提出しないでください。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

しかけんしん  
**歯科検診**

5月19日(木) 2・4・6年生

6月9日(木) 1・3・5年生



はいしゃ  
**歯医者さんはなんと言っているかな？**  
よ〜く聞いてみよう。

ABCDE・・・こどもの歯(乳歯)

12345・・・おとなの歯(永久歯)

／(しゃせん)・・・けんこうな歯

C(シー)・・・むし歯



CO(シーオー)・・・むし歯になりそうな歯



O(まる)・・・ちりょうがおわっている歯



×(ばつ)・・・おとなの歯がはえるのに

じゃまになっている歯



しかけんしん あさ  
～**歯科検診の朝は、とくにいていねいに歯みがきを**～



**5月19日(木) 2. 4. 6年 6月9日(木) → 1・3・5年**

★朝ご飯の後、はみがきをするよう、ご家庭の朝の声かけをよろしく願いいたします★