

# ほけんだより



あたらしいクラスがスタートして1ヶ月がたちました。緊張もとけ、新しい友だちもできたことでしょう。過ごしやすい季節となり、心もウキウキ。でも登下校には十分注意してくださいね。道路で転んでけがをしたという子が毎朝やってきます。大きなけがをしないか心配です。

## ほけんしつはこんなときに来てね



自分の体のことけんこうのことについて知りたいとき



「うれしかったなあ」なんて、楽しいことがあったとき



だれにも言えないけど聞いてほしいとき



「ひっく、ひっくうっ…」とてもかなしいとき

「うっ～ちよつときいて」なんてカッかしているとき



けがをしたとき



からだの調子のわるいとき

保健室では、用件(けがをしたこと、身長をはかりにきたことなど)をつたえてね。

使いおわったらもとの場所にもどすこと。

具合の悪い人が休んでいるときは、静かに！

## 5月ほけんぎょうじ


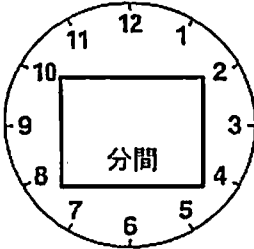
- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 5月 8日(木)  | 眼科検診(全学年)             |
| 5月 13日(火) | 内科検診(1年・5年)           |
| 5月 22日(木) | 内科検診(3年・4A)           |
| 5月 23日(金) | ピンテープもちかえり(1, 2, 3年生) |
| 5月 26日(月) | 尿検査容器もちかえり(全学年)       |
| 5月 27日(火) | 尿・ぎょう虫卵ピンテープ提出日       |
| 6月 3日(火)  | 二次尿検査提出日              |



# せいかつ ベストな生活リズムをくみだてよう


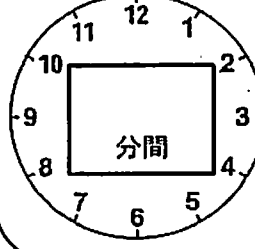
あさ、じかん  
朝、時間がないから、ちようしょく  
朝食はよくかまずにお茶や牛乳で流しこむ。お菓子をつまんで朝食  
かわりに。トイレに行くじかんもない。ほみがき洗顔はバスということはありませんか？  
バタバタ大あわてで出かけることがないように、起きる時刻を見なおしてみましよう。起きる時  
刻から必要な睡眠時間（おすすめは9時間）をさかのぼって、寝る時刻を決め、あなたにとって  
ベストな生活リズムを組み立てましよう。

### みじたく


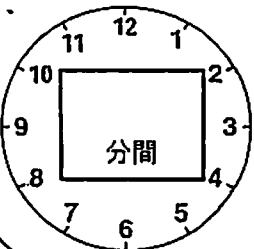
よく服にきがえたり、髪を整えたり、忘れものがないように持ち物を確認したりします。

### あさごはん

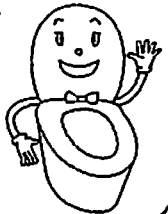
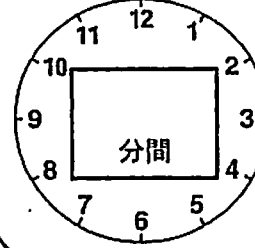
朝ごはんを食べて、脳とからだをめぐめさせましよう。よくんで食べるとよいですね。

### ほみがき・せんがん 洗顔

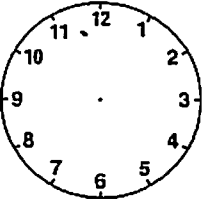
むし歯や歯周病予防、身だしなみのために歯みがきを忘れずに！  
また、顔を洗って、シャキッと目をさましましましよう。

### トイレ

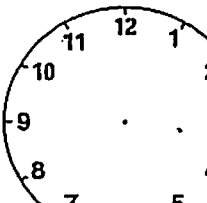



腸が活発に動くのは、朝起きたときと、お腹が空いたときの食事の後といわれています。  
排便には、朝ごはんの後がグッドタイミングです。

### がっこうにぞくじかく



### いへを出るじかく



分間

学校までゆったい歩いて  
いける時間で考えて。

あなたの朝に必要な時間は

分

すべての行動にかかる時間を合計し、  
家を出る時刻から引くと...

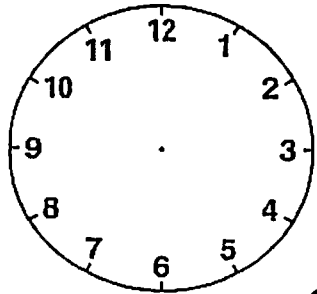
### よる

### ねるじかく



起きる時刻から、睡眠時間（約8～9時間）を引いてみましよう。

### あなたが起きる時刻



なにかに起きれば、バタバタしないで、毎朝過ごせるでしょう？  
毎日、同じ時刻に起きるようにしましよ。