

ほけんだよい5月

(お家の人と読んでね!) 令和5年5月1日 常総市立豊田小学校

「ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を！」

新学期が始まって、1カ月がたちました。新しいクラスや生活に慣れてきたころだと思います。その生活のリズムをくずさないようゴールデンウィーク中も規則正しく過ごしてください。

5月はさわやかで過ごしやすい季節ですが、1日の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。また、心も疲れやすいころです。お出かけするのも楽しそうですが、ゆったりのおんびり過ごす日があってもいいですね。

◆**元気アップ週間**◆ 5月3日(水)~7日(日)
「元気アップカード」を配付しました。ぜひ、ご家族でチャレンジしてください。
健康で楽しい5日間になりますように…

朝ごはん
3つのスイッチ
ON!

からだ ON
体温が上がり
活動しやすい状態に
なります。

脳 ON
脳にエネルギーが充電され
頭が働きやすくなります

おなか ON
胃と腸が刺激され
ウンチが出やすくな
ります。



睡眠足りていますか?

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけに**イライラ**！
それは睡眠不足のせいかもしれません。イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。

今月の保健目標 **体をせいけつにしよう!**

せいけつ調べが始まりました。
全学年パーフェクトを目指そう!

どうして「せいけつ」が大切なの?

けがや病気を予防するために いつも体をせいけつにしておきましょう!

できているかな?せいけつチェック!

ツメ
短く切っているかな?

手洗い
せっけんで洗っているかな?

服
下着を着ているかな?

はみがき
1日3回食後にみがいているかな?

はんかち・ティッシュ
いつも持ち歩いているかな?

時々うわばきを忘れる人がいます。
学校で貸し出しをしていますが、サイズ
が合わないときや多くの人が忘れると
貸すことができません。前日にうわば
きのチェックを忘れずに!

保健室日記

- 左 清掃班集会が行われ、1年生も縦割り班に仲間入りしました。上級生が手取り足取りでいねいに掃除の仕方を教えています。1年生も一生けんめいふき掃除をがんばっています。
- 中、右 地震・放射能もれを想定した避難訓練が行われました。第一次避難で校庭へ、第二次避難で体育館へ。だれもが「お・か・し・も・ち」を意識して、真剣に速やかに避難できました。



* 4~6月にかけて健康診断が行われています。結果については、お手紙や健康手帳でお知らせします。
何か、ご不明な点などありましたら、遠慮なく保健室までお問合せください。