

ほけんだより 5月

H27. 5. 13

せしりつしものしょうがこう
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

あせ せきせつ
汗をかき季節になりました...

☆ **ぜいけつ** にしていますか？

・下着をきていますか？



よこれをすて
くれます。

・ハンカチ・ティッシュ
もっていますか？

こんにちは。5月のなかばになりました。学校は楽しくすごせて
いますか、先週、しばふが開放されて、とっても楽しそうに遊ぶ
みなさんの様子をみていると、さわやかな気持ちになりました。
せいかく 気持ちのよい季節です。外で遊ぶことは、心とからだの
健康にとっても大切です。25分放課はぜひ友だちとさそ
いあって、外に遊びに行きましょう。

やっぱりキホンは生活リズム♪

あさお家ですることだいがな 3つ

たべる



ねる



だす



- ◎ 朝ごはんは、午前中の活動の大切なエネルギー!!
- ◎ 脳はごはんからとる、ブドウ糖がエネルギーになります。
(体のたくわえた脂ほうでは、はたらきません)

- ◎ ぐっすり眠ることは、からだと脳をやすめます。
- ◎ 眠ることで、勉強したことが脳にしっかり定着します。
(徹夜では、脳は覚えてくれせん)

- ◎ 朝のトイレタイムをつくろう!
...朝ごはんをたべてからが、腸がうごいて一番うんちが出やすい時!
- ◎ うんちが出ないと、便秘! といって、おなかがいたくなったり、かたいうんちが出たり、くさーいおならが出たり... ひどいと、病院へいかなきゃいけないことも。
- ◎ うんちを毎朝、毎日出すコツ
・朝ごはんをしっかりたべて、ゆっくりにトイレタイムをつくる(5分)
・水分をしっかりとり、
・からだをうごかす、
・やさいをモリモリたべる。

- ◎ 朝ごはんをたべて入るスイッチ
・体のスイッチ(体温が上がって活動のじゅんぴ)
・脳のスイッチ(脳にえいようがいくよ)
・うんちのスイッチ(腸がうごきたすよ)

- ◎ 朝スッキリ起きられるように...
・低学年は8:30-9:00
・高学年は9:00-9:30
・昼中、たくさん体をうごかそう!
・ねる前に、TV、ゲーム、スマホなど、明るい光をみないように。

ほけんしつにくる前に...

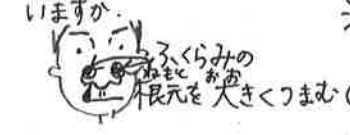
担任の先生にいう。
できない時は、友だちに伝えてもらう。

できる手当ては自分でする。

* 傷は洗いましたか



* はなちは、はなをつまんでいますか。



保健室が必要か考える。

大丈夫!



これくらい大丈夫! という強い心も大切です。

きっと君は **HERO**

下品野小学校には心やさしい **HERO** がたくさんいます。

けがをして痛がっている2年生をおんぶして連れてきてくれた6年生。

痛くてうずくまっている2年生に声をかけて一緒に連れてきてくれた5年生。

けがをした友だちのために、よびにきてくれる4年生。 **HERO** だ!!