

元気アップ！通信

両津小学校 保健室

いよいよ、運動会まであとわずかとなりました。競技や応援の練習が本格的になってきました。と同時に、体や心の疲れも溜まってきているのではないのでしょうか。お子さんの家での様子はいかがでしょう？週末も様々な活動で、1週間の疲れがとれないまま、月曜日を迎えているようなお子さんもいます。運動会で活躍するために、今夜からしっかり疲れをとるような過ごし方をさせていただきますよう、お願いいたします。

5月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう。



朝のトイレタイム のススメ



あさ 朝ごはんの後は
出やすいので
便意がなくても
トイレに行く
習慣をつけよう！

はやお 早起きして、朝食後
に、トイレに行く時間
をつくりましょう！

おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)は、まだ発生が続いています。

現在3名(2年1名、3年2名)です。引き続き、耳の辺りを痛がる、発熱がある等症状がありましたら、受診をお願いします。出席停止となります。用紙をお渡しします。

Good Morning



朝ごはんを食べよう！



●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

ゆっくり食べられるように
早おきしよう



ごはん・食パンに
もう1~2品たしてみよう



よくかんで食べよう



※ 朝ごはんを充分食べてきていないお子さんは、3・4限で気持ち悪いと訴えることが多いです。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日 当日の朝



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

児童健康委員会では、毎週水曜日につめ検査の結果を放送して、つめ切りを呼びかけています。

長い爪は、自分も友達も傷つけてしまうこともあります。

家のどこにつめ切りがあるかを知り、自分でも切ることができるようにしていきましょう。

5月31日「世界禁煙デー」

佐渡市では、校舎校地内**禁煙**です。

ご煙慮ください。



私たちの未来に、タバコはいらない。

佐渡市内、インフルエンザA型もB型もまだ発生しています。油断はできません。

急な発熱時は、受診をお願いいたします。

各種検診の結果はただ今作成中です。もうしばらくお待ちください。

水筒もきれいに!

お弁当をもってレジャーに出かけたくなる季節ですね。また、これからは熱中症予防のため、こまめに水分をとることも欠かせません。そんなときにかつやくするのが「水筒」です。いつも清潔なものを使いたいです。正しいお手入れの方法を知っていますか?

〈水筒のお手入れのポイント〉

- ・使い終わったら、その日のうちに洗う。
- ・食器用洗剤とやわらかいスポンジ（長い柄がついたものが便利）で洗う。
- ・フタやゴムパッキンもはずして洗う。
- ・洗い終わった後は水を気を切って、しっかり乾燥させる。

元気の基本は、

早ね・早起き・朝ごはん!