

ほけんだより



2018年(平成30年) 福山市立野々浜小学校 保健室

健康診断の結果をお知らせしています!

健康診断も残すところ6月にある眼科検診のみになりました。
健康診断の結果を随時お知らせしています。おうちの人と一緒に健康や生活習慣について話し合ってみてください。



新しい環境になって1か月半が経ちますが、そろそろ慣れてきましたか? がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、休みの日にしっかりと休んだり、上手にリフレッシュしたりしましょう。

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か?

新学期から1か月、少し疲れたなあ... という人は、

スタート 起床



睡眠は大切なので、学校に行きぎりぎりまで眠るほうがいい
はい → **せ**
いいえ → **う**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい
はい → **い**
いいえ → **ん**

か がんばん!

食べた後は必ず歯みがきを。
また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。



はみがきマラソンをがんばっています!

今年度も給食後のはみがきに全校で取り組んでいます。5月から1年生も加わり、はみがきマラソンをがんばっています。全員が毎日歯みがきができるように、声をかけ合いながらがんばりましょう!



こ トイレ

元気なうちはどちらかな?
ガチガチ・ころころうち → **つ**
バナナうち → **う**

い がんばん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。
朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう。



ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい
はい → **こ**
いいえ → **か**

つ がんばん!

ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。
バナナうちは、腸の健康がばっちりなうち。
毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。



せ がんばん!

朝は元気のためにできることがたくさん。
朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。
うんちを出すのも大事です。

う がんばん!

いってらっしゃい!
朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!



★4月の結果発表★

3年生すごい!

1位	3年生	20人/21人中 95.2%
2位	4年生	15人/19人中 78.9%
3位	6年生	19人/28人中 67.9%