

# げんき

令和4年5月2日(月)  
東仙台小学校ほけんしつ  
No.3

## く5月の保健目標

- ・身のまわりを清潔にしよう
- ・病気を早く治療しよう

5月は、連休があったり、気温の変化が大きかったり、新しい環境にも慣れて気持ちがほっとしたりして、疲れが出やすい時期です。

これからは、運動会に向けていそがしい毎日が続きます。しっかり栄養と休養をとって体調を整え、楽しく元気に活動できるようにしていきましょう。

### ★“けんこう”に過ごすためには…

新学期から1か月、少し疲れたなあ…という人は、

## 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な?

### スタート 起床



睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい  
はい ➡ **せ**  
いいえ ➡ **け**

### 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 ざんねん!

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。

### こ トイレ

元気なうんちはどちらかな?  
ガチガチ・ころころうんち ➡ **つ**  
バナナうんち ➡ **ら**



### い ざんねん!

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。朝ごはんを脳やからだ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、歯みがきをしたらほうがいい  
はい ➡ **こ**  
いいえ ➡ **か**

### つ ざんねん!

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



### せ ざんねん!

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 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!

### ゴール

# ★5月健康診断のお知らせです

けんこうしんだん つづ じぶん からだ し だいじ  
 まだまだ健康診断は続きます。自分の体をよく知って、大事にするためにはどうすればいいの  
 かんが かが  
 か考えてみましょう。



けんしん び 検診日	けんしんめい 検診名	たいしょうがくねん 対象学年など
5月 6日 (金)	しんでんす 心電図	1年生
5月11日 (水)	ないかけんしん 内科検診	4・5・6年生
5月12日 (木)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1・3・5年生
5月13日 (金)	ないかけんしん 内科検診	1・2・3年生・まつのみ
//	にょう じけんさ 尿 2次検査	じがいどうしゃ じみていしゅつしゃ 2次該当者、1次未提出者

## ★学校医の先生方を紹介します☆

みなさんの健康を支えてくださいます!!



- かんりこうい なかしま としゆきせんせい ○管理校医...中嶋 俊之先生
- がんこうい たかはし みちこせんせい ○眼科校医...高橋 美智子先生
- じびかこうい おきつ ちほせんせい ○耳鼻科校医...沖津 千穂先生
- しかこうい おいかわ きよはるせんせい ○歯科校医...及川 清春先生
- やくざいし せと としゆきせんせい ○薬剤師...瀬戸 敏之先生

## ★清潔にできているかな? シルエットクイズに挑戦!

みんなに足りない  
 清潔アイテムは何かな?  
 シルエットから推理しよう!

### シルエット



### 清潔アイテム

<p>ハンカチとティッシュ</p> <p>ハンカチは毎日とりかえてね</p>	<p>つめきり</p> <p>手のひら側から見えたら切ろう</p>	<p>歯ブラシと歯みがき粉</p> <p>ねる前は念入りに</p>	<p>下着</p> <p>汗をすう素材を選ぼう</p>	<p>手洗いせっけん</p> <p>水洗いだけじゃダメ!</p>
--	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------------



### <健康診断結果について>

○健康診断の結果は、すべての検査が終了した後、健康手帳(健康の記録)に記入してお返しいたします。検査の結果で何か所見がある場合には、別途お知らせをお渡しいたします。受診しましたら、受診結果報告書の提出を学級担任までお願いいたします。