

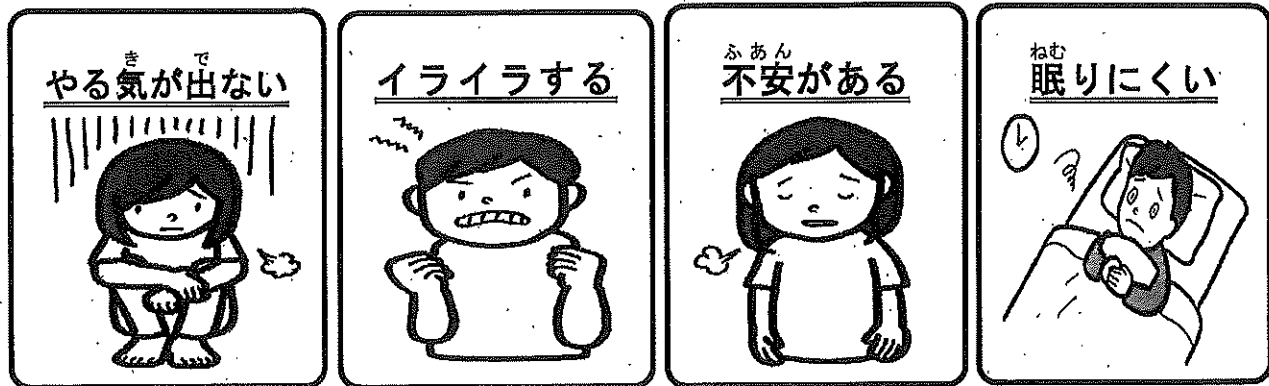
令和3年5月6日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ

5月になりました。新学期の緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期になります。健康に気をつけ、規則正しい生活を送るとともに、疲れを感じたら早めに休んだり、気分転換をしたりしながら過ごしましょう！

心と体の手当てをしよう

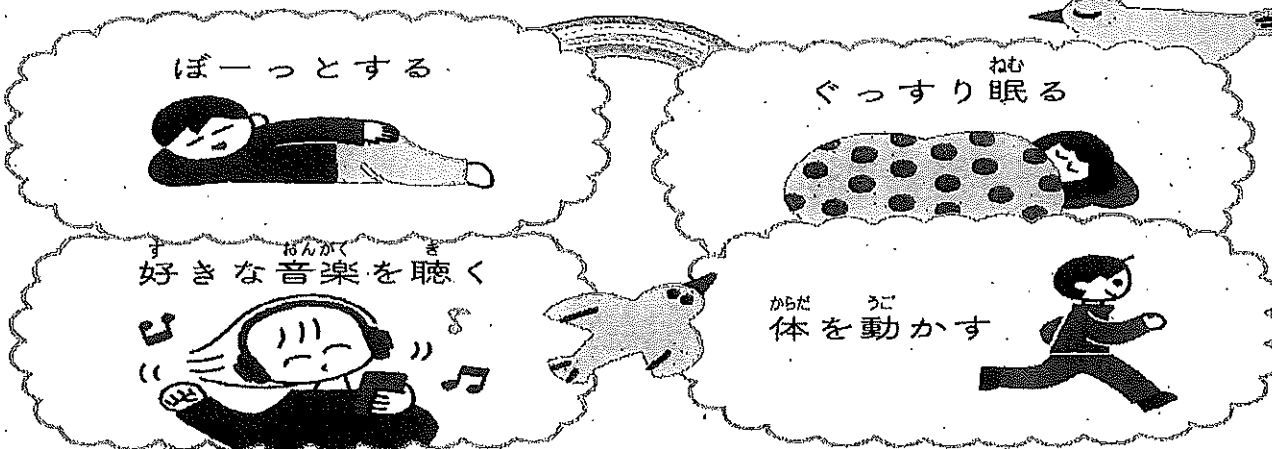


新しい学年になって約1か月が経ちました。環境が変わって、体だけでなく心も疲れやすい時期です。みなさんの心の調子はどうでしょうか？



これらは、「つかれのサイン」かもしれません。転んだ時に絆創膏をはって手当てをすることと同じように、「つかれのサイン」があるときは、自分が「こうすると落ち着く」「楽しい」と思う方法で心と体の手当てをしてみてください。

あなたの“イチ押し”気分転換は？



朝の生活習慣の見直しから始めよう！

新学期から1か月。少し疲れたなあ...という人は、

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？

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

が さんねん！

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 さんねん！

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、歯みがきをしたほうがいい
はい → こ
いいえ → が

つ さんねん！

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。毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

せ さんねん！

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

う さんねん！

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう！

★健康診断の結果をお知らせしています★

健康診断がおわると順次、所見のあった児童へ結果のお知らせをお渡ししています。(歯科検診では全員にお渡しします。) 学校での健康診断はスクリーニングであり、必ずしも重大疾病や異常があるというわけではありませんが、早めの受診をよろしくお願ひします。なお、受診をされた場合はその結果を、結果のお知らせの下部にある「受診報告書」にご記入のうえ、ご提出していただきますようよろしくお願ひいたします。

