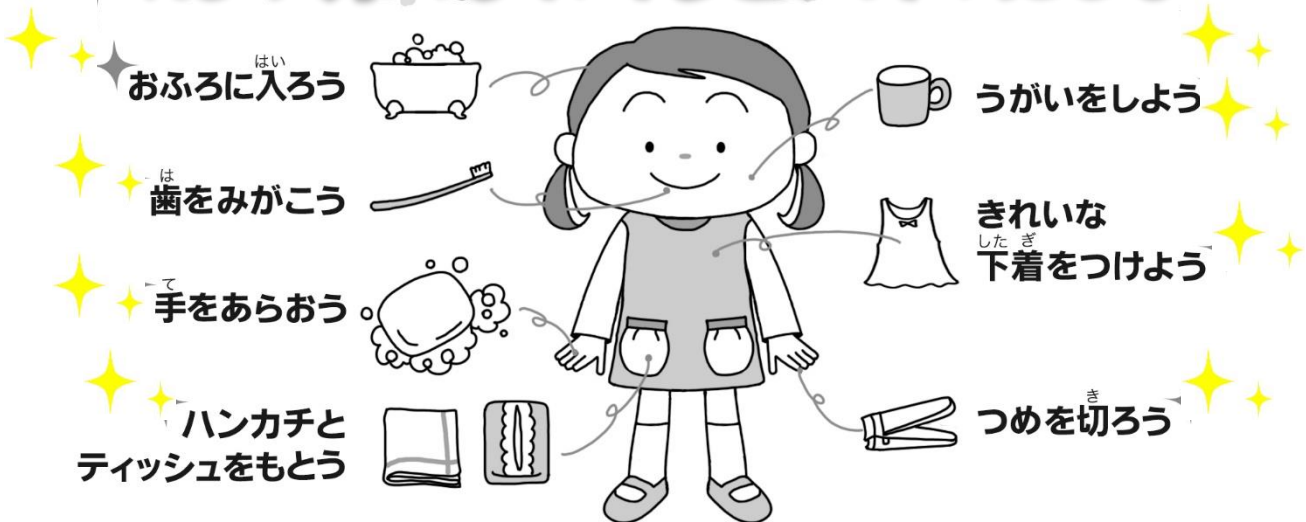


すこやか

真名子小
保健室
H31.4.26 発行

からだや身のまわいをせいけつにしよう！



からだをせいけつにするのはなぜ？

☆外で遊んだあとやおそうじのあとは、砂やほこりなどでからだがよごれるからだよ。

☆よごれたままでいるということは、砂やほこりがついた手でごはんを食べたり、お友だちとふれあったりするということになるよ。

☆自分もお友だちも健康で、きもちよく過ごせるように、まずは自分のからだをきれいにしよう！

☆これから夏に向けて暑くなり、汗をかくことが増えるから夏になる前から習慣づけよう！

〈5月の健康診断のお知らせ〉

- ☆ 歯科検診 5月16日（木） ☆ 歯みがきを忘れずに ☆
- ☆ 腎臓検診2次 5月22日（水） ※ 該当者のみ
- ☆ 内科検診 5月28日（火） ☆ 体操着を忘れずに ☆



病院をすすめられた人は、早めに受診しましょう！

あさ けんこう まいにちじぶん ※朝の健康チェック※毎日自分でやってみよう!

- ① げんきよくお起きられていますか?
- ② せきやくしゃみはしていませんか?
- ③ どこかいた痛くはないですか?
- ④ きのうよる昨日の夜は、ゆっくりお風呂に入りましたか?
- ⑤ トイレに行けましたか?
- ⑥ かおいろ顔色はいいですか?
- ⑦ しょくよく食欲はありますか?

4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
5/2	5/3	5/4	5/5	5/6

ぜんぶいい日は、
 ここにこマーク☺でチェックしよう!

あたまのたいそうにチャレンジ

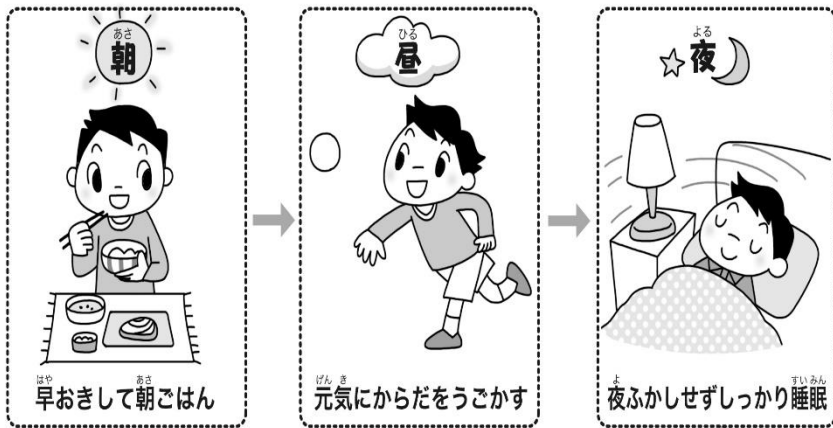
あわただしい4月が終わり、5月に入り疲れが出てきたころかもしれないですね。そんなみなさんにメッセージです。リラックスをして、「いき」をスーッと抜いて読んでみてください。

こたえ
 「い」と「き」を抜いて読む。
 ⇒けんこうにすこすこにはりすむかひつよう
 (健康に過ごすにはリズムが必要)

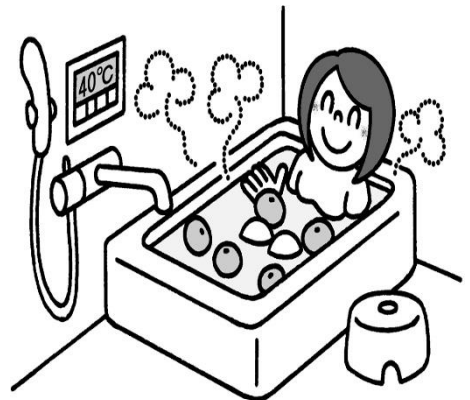


がひいつよきう
 はりきいずむき
 いきすづきすに
 けいんくうきに

よい生活リズムをつくるために



疲れやストレスがたまったら
 お風呂に入ってリラックス



お湯の温度は、40℃くらいがよいといわれています