

ほけんだより



2022. 5. 2 茨木市立玉島小学校 保健室

新学期が始まってもうすぐ1ヵ月になります。みなさん、新しいクラスにはもうなれましたか？5月は、とても過ごしやすい月ですが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「ちょっと疲れたかな」と感じたら、早めに休養（体を休めること）をとるようにしましょう。

5月の検診予定

月	火	水	木	金
2 ないけんしん ねん 内科検診(6年)	健康診断の結果、病院で診てもらったほうがいいと言われた人には「お知らせ」を渡します。おうちのの人に必ず見せて、早めに病院へ行きましょう。※特に受診の必要がないときは、お知らせはありません			6
9 しりよくさいけんさ 視力再検査 (1・6年)	10 にょうけんさ じ 尿検査2次 (対象者)	11 しりよくさいけんさ 視力再検査 (2・5年)	12 しりよくさいけんさ 視力再検査 (3・4年)	13 しりよくさいけんさ び 視力再検査予備日
16 	17 	18 がんかけんしん 眼科検診 (対象者)	19 	20 にょうけんさ じょ び び 尿検査2次予備日 じびかけんしん 耳鼻科検診 (対象者)
23 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (1年)	24 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (2年)	25 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (3年)	26 	27 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (5年)
30 ちやうりよくけんさ び び 聴力検査予備日	31 			

5月の保健目標

自分の体をよく知ろう

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？

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 → **う**



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、
歯みがきをしよう！

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