

ほけんだより5月

平成29(2017)年6月
茨木市立穂積小学校

はやいもので、もう6月が近づいてきました。新しい学年にはもうなれましたか？そろそろ疲れが出てくるころでしょうか。
今頃の時期は、夏のように暑い日があったり、ちょっと肌寒い日があったりします。その日の天候や気温にあわせて服装を考えましょう。また、疲れをためないよう早めに寝るようにしましょう。



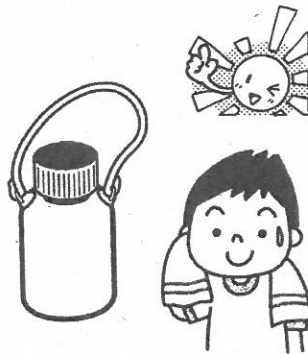
せいけつな生活、できているかな？



- 病気の予防には、まず手洗いが大切。洗い流すだけでなく、指先まで洗い、せっけんで洗っていますか？
- ハンカチやティッシュはいつもすぐ使えるようにポケットに入れてますか？
- 食べたあとは、はみがきできていますか？
- 毎日あせをかいています。お風呂に入り、体をあらっていますか？

二 すいとうをわすれずに

元気に動くのどがかわきます。また、汗をかかなくても、体には水分補給が必要です。毎日すいとうを持ってきましょう。



今後の保健行事

- 6月 1日(木) 歯科検診(2・4・6年)
- 6月 9日(金) 眼科検診(1年全員・2～6年対象者)
- 6月29日(木) 耳鼻科検診(1年全員・2～6年対象者)



Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのはたらき

からだをあたためる



脳のエネルギーになる



胃腸をしげきして、排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

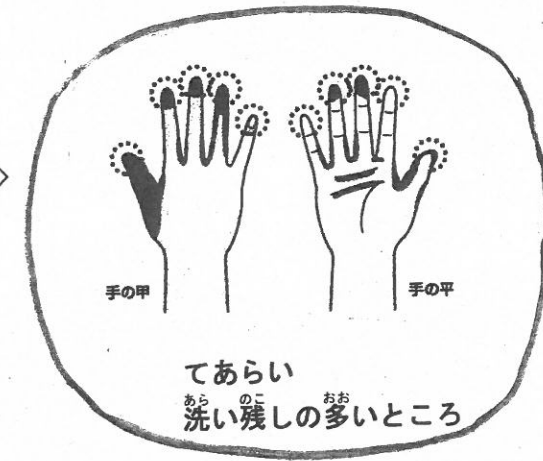
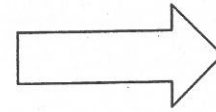
ゆっくり食べられるように早おきしよう



よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1～2品たてみよう



てあら
洗い残しの多いところ



検診・検査が終わったものから、もう一度医師にみてもらったほうがよいところが見つかった人には「お知らせ」を渡しています。
医療機関でみてもらい、受診結果を学校まで提出をお願いします。病名がわかっていて定期的に検査されている人は、次に受診したときに結果をお知らせください。

