



令和7年5月1日
台東区立谷中小学校

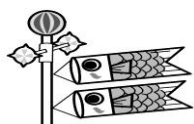
保健目標

からだ つく
じょうぶな体を作ろう



新年度が始まって約一か月が経ち、子供たちは、新しい生活への期待・意欲にあふれる一方、疲れがたまっている頃かと思います。十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活で元気に過ごせるように、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

また、気温も上がってきて、外で元気に遊ぶと汗をかくようになりました。朝晩の気温差も大きいので、体温調節できる服装や汗ふきタオルなどの準備をお願いします。



ほけんぎょうじ
保健行事

よてい
5月の予定



9日(金)耳鼻科健診(全学年) 9:00~耳掃除を忘れずに!

13日(火)尿検査2次(該当者のみ)

6月 5日(木)歯科検診 (1・2年) 9:30~朝の歯磨きを忘れずに!

健康診断の結果については、結果のお知らせなどで通知します。精密検査や治療が必要な人は早めに医療機関を受診してください。また、治療が済みましたら、受診報告書の提出をよろしくお願いします。特に、内科・眼科・耳鼻科は6月からの水泳指導前に受診を済ませるようお願いします。

お忙しい時間帯ではありますが、目覚めはよいか、顔色はよいか、食事のよす等、毎朝ご家庭で登校前のお子さまの健康観察をお願いします。いつもに比べて元気がない、体調がすぐれない時などは、無理をさせず自宅で休養するようにしてください。



今年度から、全校朝会は校庭で実施しています。

十分な睡眠や朝ごはんをしっかり食べていないとエネルギーが足りません。

朝ごはんもしっかり食べて、登校しましょう。



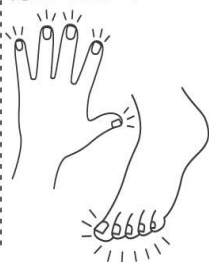
ケガなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



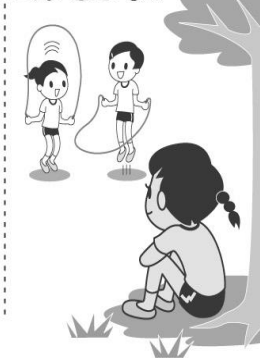
じゅんぴ運動を
しっかりおこなう

手や足のツメは
切っておく



汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる

具合の悪いときには
ムリをしない



爪が長く、自分や友達を傷つけてしまうケースがあります。手のひら側から見えたら爪を切りましょう。また、自分で切ることができない子も多いです。少しずつ家で練習しましょう。

なぜ大切な？ 朝ごはん

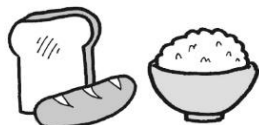
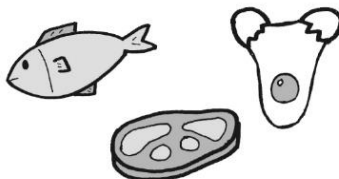
◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がって、
からだが目をさめます
- ・脳にエネルギーが送られ、
頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、
うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質 → 体温を上げます
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・炭水化物 → 脳のエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、
えいようバランスのよりよい朝ごはんに！

